

【健康红绿灯】

绿灯

1分钟内爬完4层楼心脏更健康



研究发现,如果能在1分钟内爬4层楼梯,说明心脏更健康。研究选取了165名确诊或疑似冠心病患者,在花不到1分钟爬楼梯的人中,只有32%心功能异常。而用时1.5分钟或更长时间爬楼梯的人,58%存在心功能异常。所以,如果你爬60级台阶要花1.5分钟以上,说明心脏状况不太理想。

剪指甲有个“合适长度”



指甲剪得过长,甚至短到紧挨着皮肉,在拿东西、抓握、做家务时,指甲很容易与甲床脱离,起不到应有的保护作用。时间长了,指甲的两端还可能向里生长,严重时会出现“嵌甲”,甚至诱发甲沟炎。皮肤科专家建议剪指甲的合适长度是指甲顶端超出指尖一毫米,留出一小条白边即可,最好将指甲边缘修剪成椭圆形。

红灯

压力伤害你的记忆力



当情绪不稳定时,大脑会分泌应激激素。短期释放这种激素虽能保护自身,若长期释放就会损害大脑海马体结构。此外,脑源性神经营养因子是“大脑的肥料”,抑郁会导致其合成量下降,使人出现注意力不集中、记忆力下降、决策能力减弱、犹豫不决等“假性痴呆”情况。

3个饮食习惯让人更显老



除了基因和生活环境等,饮食习惯也是影响皮肤状况的因素。盐摄入过多会伤害皮肤,导致皱纹增多、肤质变差。蔬菜摄入不足可导致营养缺乏、糖尿病、心脏病,甚至某些癌症风险增加,这些因素都会加速人体衰老。吃太多添加糖严重影响心脏健康,还会导致血压升高、慢性炎症、糖尿病和脂肪肝的发生,让人看起来显老。

牛奶富含蛋白质、脂肪、乳糖、矿物质及多种维生素和低聚糖等,涵盖了人体所必须的几乎所有营养成分,有“白色血液”之称,是一种很“了不起”的食品。但是,牛奶要怎么挑选?乳饮料是不是牛奶?乳糖不耐受的人怎么喝牛奶?今天,我们邀请了北京市奶业协会的专家来给大家解答。

# 牛奶种类多 弄清您再喝

■本报记者 陈曦

## 牛奶怎么选? ——看需求和储存条件

在日常生活中,大家总是喜欢选择保质期短、新鲜的食物,牛奶也不例外。在条件允许的情况下,最好选择巴氏杀菌奶,通俗的说就是低温鲜牛奶。

巴氏杀菌奶是以生牛奶为原料,经巴氏杀菌等工艺制成的液体产品。国际乳品联盟对巴氏杀菌奶的定义是:为了避免奶中的病原菌危害公众健康所采用的使产品中的物理化学变化及感官变化最小的一种热处理加工方式。这是一种温和的加热处理方式,牛奶中的乳清蛋白仅发生很少的变性,维生素的损失也很少,最大限度地保留了生牛奶中的鲜活成分,更有利于人体消化吸收。此外其在颜色风味和质地方面与生牛奶相比也几乎没有变化。

目前多数品牌的低温鲜牛奶采用的是85℃、15秒巴氏杀菌工艺。巴氏杀菌奶的保质期较短,一般为7天,需要低温储存,所以消费者如果没有低温储存条件,在购买巴氏杀菌奶后一定要及时饮用。

市场上还有一种是超高温灭菌奶,就是我们通常所说的常温

奶,看到标有“纯牛奶”的奶制品,就是这种奶。

超高温灭菌是指在132-140℃的高温下保持2-4秒,瞬时灭菌。因为高温可以消灭奶中所有的细菌等微生物,再经无菌灌装等工序制作,因此超高温灭菌奶无需冷藏保存,根据包装材料的不同,保质期一般为1-12个月。我国规定100%以生牛奶为原料的超高温灭菌奶,在产品包装上标注为“纯牛奶”。

因为有了可以常温保存、保质期更长的超高温灭菌奶,仿佛给牛奶安上了一双可以“自由行走的腿”。牛奶不再受场地限制,销售半径大大增加,消费者也可以随时带在身边“想喝就喝”。

把巴氏杀菌奶和超高温灭菌奶进行优缺点对比的话,巴氏杀菌奶的优点就是既可以杀死致病菌,又能很好地保留牛奶的营养和风味,富含免疫球蛋白、维生素A等成分,而缺点就是保质期短,需要低温储存,外出携带不方便。而超高温灭菌奶的优点就是保质期长,可常温下保存,能长途运输,外出携带方便,可随时饮用,而它的缺点就是在进行

高温处理时,牛奶中的一部分营养成分会流失,风味会受影响。

需要提醒的是,常温奶虽然无需冷藏且保质期较长,但如果开封后一次没有喝完,也要放入冰箱并且尽快饮用完,因为打开包装的牛奶很容易被细菌等微生物污染。

## 名称含“乳”就是牛奶?

——乳饮料≠牛奶

市面上还有一种还原奶,也叫复原乳,是指把原乳浓缩,干燥成乳粉,再添加适量水,制成与原乳中的水固体比例相当的液体。通俗地讲,还原奶就是用奶粉兑兑还原而成的牛奶。与超高温灭菌奶和巴氏杀菌奶相比,还原奶由于经过两次超高温处理,其营养成分会进一步流失,是目前市面上流通的奶种类中营养价值较低的牛奶。

此外,在超市中还有一种包装名称上有“乳”字,酸酸甜甜,深受孩子们喜欢的饮品。虽然它们的产品名称上带着“乳”,但并不属于乳制品,而是饮料。含乳饮料与牛奶营养价值不同,主要有两个方面的差别,首先是乳蛋白含量,国家规定牛奶中乳蛋白的含量要大于2.8%,而含乳饮料乳蛋白的含量一般不超过1%。其次是主要成分,从配料表中可以看出,超高温灭菌奶和巴氏杀菌奶的第一位成分为生牛乳,一般不添加其他原料。而含乳饮料的第一位成分是水,其次是鲜牛奶、白砂糖、全脂奶粉、低聚异麦芽糖及各种食品添加剂。想要辨别是牛奶还是饮料,仔细看看产品配料表和营养成分表就可以。

为什么总感觉现在的牛奶没有以前的香了?专家解释,从生牛奶到牛奶制品,一般的生产流程要经过均质、杀菌、灌装等环

节,每类产品的生产工艺各有不同,形成了不同的产品特色,而均质就是使用均质机,使牛奶中的脂肪变成更加细小的颗粒,使生产出的成品状态更加稳定,更有利于人体吸收。正是这个原因,才使得很多消费者觉得现在的牛奶没有以前的“香”了。煮沸后,厚厚的一层奶皮也消失了。

尽管就牛奶的鲜活程度而言,从牛的身体中直接产出的生牛奶要超过鲜牛奶,但仍然强烈建议消费者不宜直接购买生牛奶自己加热后饮用,这是因为散奶存在较大的风险,缺乏国家相关部门质量监管,存在牛奶中兽药和农药残留超标,挤奶不卫生等安全风险。

## 乳糖不耐受不能喝牛奶?

——可少量多次搭配主食

大多数人喝牛奶是可以消化吸收的,但有些人喝完牛奶会发生腹胀腹泻的情况,这是因为这些人的体内缺乏一种物质——乳糖酶,无法消化牛奶中的乳糖。这类人群即为“乳糖不耐受”人群,又称乳糖消化不良或乳糖吸收不良。

乳糖的消化吸收是建立在人体内有乳糖酶的前提下,如果没有,牛奶进入消化系统后,牛奶中的乳糖无法分解成半乳糖和葡萄糖,乳糖会直接来到大肠,这里的细菌将“享受”乳糖这一美食,人体就会因为大肠内细菌的大量繁殖而遭受腹痛、腹泻等的折磨。

那么患有乳糖不耐受的人群就无法享受牛奶了吗?其实办法有很多,首先可以尝试少量多次饮用牛奶,帮助肠道逐渐适应;其次可以喝无乳糖或低乳糖的牛奶制品;当然还可以选择喝酸奶或将牛奶与主食一起食用,或许可以缓解乳糖不耐受的状况。

·广告·

房山区城管执法局

## 开展区街联动执法检查工作

近日,房山区城管执法局联合拱辰街道综合行政执法队开展区街联动执法检查,在北京工商大学天桥北侧阳光南大街路段,两个厨余垃圾桶被赫然摆放在了行车道一旁的雨水篦子上,其中一个垃圾桶桶盖打开,散发着恶臭,仔细观察垃圾桶底部还向雨水篦子里流着油污。执法人员发现这个厨余垃圾桶内厨余垃圾也没有正确分类,里面掺杂着纸巾、塑料袋、吸管等其他垃圾。

执法人员很快找到了垃圾桶对侧的一家餐馆。经过调查取证,该餐饮服务单位违反了《北京市水污染防治条例》第三十九条第二款,存在向雨水收集口、雨水管道排放或者倾倒污水、污物和垃圾等废弃物行为;违反了《北京市生活垃圾管理条例》第三十四条第一款第(一)项存在未将生活垃圾分别投入相应标识的收集容器的行为。执法人员当场责令该餐饮服务单位对违法行为进行整

改,并进行了相应的行政处罚。最终,服务员将厨余垃圾桶搬回了店内,并对雨水篦子附近垃圾进行了清扫。

由于这条街面紧邻大学城,餐饮服务单位居多,为了避免出现相同的情况,执法人员对该街面其他餐饮服务单位进行了宣传指导,并一查多效对垃圾清运合同、燃气间设置、疫情防控措施等情况进行了综合执法检查。

接下来,房山区城管执法部

门将持续开展垃圾分类执法检查,摸排梳理辖区餐厨垃圾处置情况,掌握餐饮企业、公服单位等餐厨垃圾分类收集和协议签订情况,并按责任主体分类建立整治工作台账,同时强化宣传指导,坚持“疏堵结合、入户施教”的原则,向商户发放《致餐饮服务单位的一封信》,并通过签订自律书方式,引导企业、单位自觉履行法定义务和社会责任。

(李安琦)