



# 酸奶选购攻略

□本报记者 陈曦

## 喝酸奶的最大好处？ 提升免疫力

人类食用酸奶的历史可追溯至公元前3000多年，有推测认为，最初的酸奶可能起源于偶然的机。传说很早以前，土耳其高原的古代游牧民族发现了酸奶并掌握了初步制作方法，之后，这种酸奶制作技术又经希腊、保加利亚等地传遍了欧洲。

酸奶是发酵奶制品的代表产品，它是由生牛奶经过高温杀菌，冷却到一定温度后，接种乳酸菌等发酵剂，经过发酵而赋予了产品特殊状态与风味的奶制品。人们通过食用酸奶，不仅能获得牛奶中的大部分营养物质，而且还能获得乳酸菌发酵所带来的额外营养以及诸多益处。国家卫生健康委员会发布的《新型冠状病毒感染的肺炎防治营养膳食指导》建议：一般人群尽量保证每天300克的奶及奶制品，特别是酸奶。

喝酸奶有诸多益处，除了与牛奶本身含有的营养物质有关以外，还有很重要的一点，即酸奶中含有大量活性乳酸菌，它们使酸奶具备了改善肠道环境，提升免疫力等方面的功效。

## 有益还是无效？ 要看活菌数

很多人喝牛奶，会感觉肠胃不舒服。这类人群很有可能属于乳糖不耐受，这种情况下，就可以试试酸奶。

酸奶在发酵过程中，乳中的部分乳糖经乳酸菌发酵产生乳酸，使牛奶凝固成酸奶并产生酸味，正因如此，酸奶的乳糖含量降低了。乳糖不耐受的消费者食用酸奶，可以避免因喝新鲜牛奶产生腹泻、肠胃不适等症状。

酸奶的种类有很多，按添加的菌种不同，可分为普通酸奶和益生菌酸奶。查看酸奶的配料表，可以发现，酸奶中有很多

“菌”，但并不是所有的都是益生菌。

普通酸奶仅含有两种特定的乳酸菌，就是保加利亚乳杆菌和嗜热链球菌。这两种菌是酸奶的发酵菌，并不是益生菌，并且它们不耐酸，不能在肠道生存。另一类是益生菌酸奶，除了含有保加利亚乳杆菌和嗜热链球菌，还含有其他乳酸菌如嗜酸乳杆菌、双歧杆菌、鼠李糖乳杆菌等。这些菌种具有良好的耐酸性和肠道生存能力。

益生菌酸奶含有活的益生菌，益生菌进入人体肠道，生存在肠道上抑制有害菌、致病菌，调节人体肠道微生态的平衡。理论上来说，它比普通酸奶对人体更有益，但是益生菌要达到足够的活菌数，才能起到理想的保健作用。

## 浓稠还是稀薄？ 与制作方法相关

在很多人的印象中，酸奶是大白瓷瓶里装的，质地浓浓的。现在，很多酸奶可能并没有那么浓稠了，就怀疑现在的酸奶是不是品质不如以前的好了。

其实，酸奶的浓稠度与营养没有直接关系，与制作方法密切相关。根据制作方式不同，酸奶还可以分为凝固型和搅拌型。传统的玻璃瓶和瓷瓶的酸奶就属于凝固型酸奶，是将奶直接放在容器里面再发酵制成的。比较稀的酸奶属于搅拌型酸奶，是在酸奶发酵好了以后，加入果粒果酱等辅料搅拌，再灌入杯中得到的。与搅拌型酸奶相比，凝固型酸奶口感更浓稠。

另外，酸奶中添加增稠剂是改善酸奶口感和感官的途径之一。增稠剂是食品添加剂的一种。食品添加剂伴随着食品加工而出现已有长久的历史，消费者不必谈添加剂就惊慌。

就增稠剂而言，按照国家相关标准的限量添加，对于消费者并没有坏处，酸奶中常见的增稠剂是明胶和膳食纤维。明胶是蛋

白质，胶体容易被人体消化吸收。膳食纤维包括海藻胶、果胶等能润肠通便，没有热量，对人体有益无害，所以浓稠不是决定酸奶质量好坏的标准，只是外形和口感有区别而已。

## 原料还是活菌量？ 都重要

如今市场上的酸奶种类繁多，酸奶被赋予了更多的功能和口味，也吸引了更多的消费者。面对琳琅满目的酸奶产品，我们应该如何选择呢？

购买酸奶时，重点关注的是产品种类、配料、营养标签、活菌含量、储藏条件等。具体来说，以100%生乳为原料的

## 【相关链接】

### 酸奶的饮用禁忌

#### 喝酸奶并不是老少皆宜

事实上，酸奶虽好，但并不是所有人都适合食用。腹泻或其他肠道疾病患者在肠道损伤后喝酸奶时要谨慎；1岁以下的小宝宝也不宜喝酸奶。此外，糖尿病人、动脉粥样硬化病人、胆囊炎和胰腺炎患者最好别喝含糖的全脂酸奶，否则容易加重病情。适合多喝酸奶的人群有：经常饮酒者、经常吸烟者、经常从事电脑操作者、经常便秘患者、服用抗生素病人、骨质疏松患者、心血管病患者等等。

#### 别拿酸奶充饥

当你饥肠辘辘时，常常会马上抓起一杯酸奶，一饮而尽？这样确实能够缓解一下饥饿的感觉，但是最好别拿酸奶充饥。因为空腹时胃内的酸度大（pH值是2），酸奶所特有的乳酸菌易被胃酸杀死，其保健作用会大大减弱。

还是在饭后1-2小时的时候再喝吧！因为这时胃液被稀释，胃内的酸碱度最适合乳酸菌生长。另外，在晚上喝酸奶好处也

酸奶略胜一筹，可以考虑优先购买。活菌量达标也很关键，一般都会标注出厂时的菌数，不应低于1×10<sup>6</sup>CFU每毫升。有冷藏条件的建议首选低温冷藏酸奶，因为其含有丰富的乳酸菌。也因为这种酸奶需要低温保存，随着储藏时间的延长、温度的升高，活菌会减少，因此在购买时生产日期越新越好。在没有冷藏条件的情况下，常温酸奶也可以选择。

常温酸奶就是经高温杀菌处理，不需要冷藏的酸奶，其在常温下可以保存数月，常温酸奶虽然在口感风味上和需要冷藏的酸奶差不多，其中的钙质、蛋白质等营养成分也与普通冷藏酸奶差不多，但是由于发酵后经过高温杀菌处理，其中已经不含活性乳酸菌了。

更多一些。记得喝完酸奶后，特别是晚上喝完，要及时刷牙，因为酸奶中的某些菌种及酸性物质对牙齿有一定的损害。

#### 喝酸奶减肥不靠谱

酸奶因为含有大量活性乳酸菌，能够有效地调节体内菌群平衡，促进胃肠蠕动，从而缓解便秘。而研究表明，长期便秘和体重增加有一定的关系。酸奶还具有一定的饱腹感，轻微饥饿时喝一杯可以有效缓解迫切的食欲，从而减少下一餐的进餐量。

但酸奶本身也是含有一定热量的，如果在原有膳食基础上额外多吃，同样会有体重增加的风险。

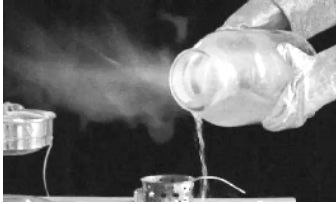
#### 酸奶不可随意搭配食用

酸奶和很多食物搭配起来都还不错，特别是早餐配着面包、点心，不仅口感好还营养丰富。酸奶很适合与淀粉类的食物搭配食用，比如米饭、面条、包子、馒头、面包等。但酸奶不宜和某些药物同服，如氟霉素、红霉素等抗生素、磺胺类药物等，它们可杀死或破坏酸奶中的乳酸菌。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 酒精消毒要注意消防安全



疫情期间酒精消毒是重要的病毒防控手段，但使用不当可能会引发火灾事故：用酒精消毒时要注意避开火源、热源；酒精起火时，可用灭火毯、湿衣物等覆盖灭火，用水泼可能让火势蔓延扩大；家中不要大量囤积酒精；酒精、双氧水等消毒液，都属于易燃易爆液体，使用时要当心。

#### 苦瓜有降糖的功效



苦瓜味极苦，性寒，有清热解暑、清肝明目、解毒的功能。现代医学研究发现，苦瓜含苦瓜甙、5—羟色胺、谷氨酸、丙氨酸及维生素B<sub>1</sub>等成分。苦瓜能降低血糖值的原因，在于苦瓜种子含有和胰岛素功能相似的蛋白质，它能促进糖分分解，具有使过剩糖分转化为热量的作用，改善体内的脂肪平衡。

### 红灯

#### 湿疹患者洗澡别超十分钟



湿疹患者洗澡时别用温度太高的水，时间最好别超过10分钟；避免使用含有色素及香料成分的沐浴产品，使用温和的中性浴液；洗脸、洗澡都不需用去角质产品，也不建议用搓澡工具。洗澡后，用柔软的浴巾轻轻拍干水分，稍稍抹干后，在3-5分钟内给皮肤涂上身体乳，防止水分流失。

#### 长期营养不良也得脂肪肝



肝细胞进行脂肪代谢的任何环节出现问题，都可能导致脂肪堆积在肝细胞里，形成脂肪肝。脂肪的代谢需要载脂蛋白。当营养不良，特别是蛋白质摄入不足时，体内没有足够的载脂蛋白，由于无法向外运输多余的脂肪，这些脂肪就堆积在肝脏本身，导致脂肪肝。

房山区城管执法部门

## 创新检查方式 深入推进“一微克”行动

为深入推进“一微克”行动，助推地区空气质量持续改善，房山区城管执法部门持续推进大气污染防治“夏季攻势”行动，进一步加大对施工工地、道路遗撒扬尘的全面有效治理，推进扬尘污染管控精细化，加大对扬尘污染源的日常巡查检查力度，做到严格管理、严格查处、严格执法。

长阳镇综合行政执法队执法

人员来到辖区内一施工地块实地检查工地扬尘情况。执法人员向在场工作人员详细了解了企业扬尘污染防治的各项措施落实情况以及扬尘在线监测系统的日常管理与运营情况。此次还进行了检查方式的创新，执法人员采取施工现场监控回放的方式，既可以无死角地对工地实时情况进行掌握，又可以采取监控回放的方式检查工地的夜间施工情况、大风

预警天气的洒水降尘情况等。

下一步，区城管执法局将进一步调动综合执法力量，严格落实相关扬尘防治工作要求，以扬尘类执法工作重点为抓手，加强日常执法检查频次，与住建、生态环境等部门开展联合执法，强化联合惩戒、闭环管理，对相关法律法规坚决要求整改、依法严厉查处，组织引导相关责任单位全面开展绿色施工，杜绝相关违

法行为，持续改善区域生态环境。

（李安琪）

声  
明

北京卫星制造厂有限公司  
工会委员会不慎遗失工会经费  
收入专用收据一张，票据号：  
1901643600。特此声明  
2021年8月5日

·广告·