

酸奶几乎人人爱喝，然而市场上酸奶品种繁多，很多人不知道该喝哪种、哪种更健康。常温、低温、无糖、低脂、脱脂、高蛋白、高钙、0添加、原味……这样的前缀不断排列组合，再加上酸乳、老酸奶、发酵乳等品种名，简直让人眼花缭乱。酸奶如何分类？怎么才算好酸奶？不同种类酸奶适合哪些人群？酸奶如何健康喝？听听北京市奶业协会的专家为您答疑解惑。

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会。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、胃肠不适等症状。

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，它会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，重点需要关注的是产品种类、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、心血管疾病患者等。

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 1×10^6 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，其中已经不含有活性乳酸菌了。

【相关链接】

更多一些。记得喝完酸奶后，特别是晚上喝完后，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很不错，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，如氯霉素、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。

·广告·

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

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，对相关违法行为坚决要求整改、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。

（李安琦）

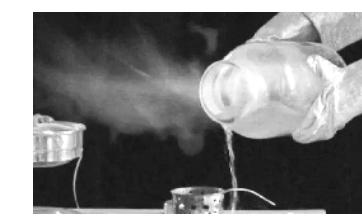
声 明
北京卫星制造厂有限公司
工会委员会不慎遗失工会经费收入专用收据一张，票据号：
1901643600。特此声明
2021年8月5日



【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B1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。