

据农业农村部消息，自9月16日起，生产灭菌乳，即常温纯牛奶，只能以生乳为唯一原料，禁止使用复原乳。此举被视为灭菌乳最新修订的国家标准，即《食品安全国家标准灭菌乳》（GB 25190—2010）第1号修改单中的最大亮点，意味着消费者平时喝的纯牛奶将更加新鲜和纯粹。面对市场上琳琅满目的牛奶，消费者怎样选择更科学？

复原乳被“请”出灭菌乳新国标

如何科学选择优质牛奶？

为什么要禁用复原乳？

灭菌乳中为何曾添加复原乳？现在为何又要禁用？

中国农业科学院北京畜牧兽医研究所研究员、奶业创新团队负责人郑楠参与了此次标准修订工作。她介绍，复原乳是指把牛奶干燥成乳粉后，再添加一定的水或牛奶制成的乳液，通俗来说，就是用奶粉勾兑还原的奶。以往在灭菌乳中添加复原乳，主要是为了控制生产成本、应对奶源供应波动。

近年来，我国奶业生产能力强、质量高、价格稳，生鲜乳抽检合格率超99.5%，无需再以复原乳作为替代原料。国内绝大多数乳企已经使用生鲜乳生产灭菌乳。“公司一直使用纯鲜奶作为原料，一方面我们奶源充足稳定；另一方面市场鲜奶质高价低，企业使用复原乳反而会增加成本。”伊利集团高级专家云战友说。

复原乳会完全退出市场吗？

记者了解到，本次修订仅针对灭菌乳，不涉及酸奶、调制乳等乳制品，因此这些产品目前仍可使用复原乳。

怎样才算好牛奶？

业内专家表示，添加复原乳的牛奶，经受了多次热加工，口感风味、营养价值会打折扣，新标准实施后，纯牛奶必须100%以生牛乳为原料加工，确保了牛乳品质的进一步提升。在独立乳业分析师宋亮看来，新规的实施对行业发展有积极意义，标志着中国牛奶进一步走向品质化。

在一家连锁超市的乳制品区，顾客陶女士表示，现在纯牛奶都是100%生鲜奶生产的，购买时不用再费心查看配料表，更加放心、省心了。但她也犯了难，配料表都一样，哪种纯牛奶更好呢？

郑楠表示，消费者还要看产品包装上的营养成分表。根据《食品安全国家标准灭菌乳》（GB 25190—2010），全脂纯牛奶

在理化指标上要满足蛋白质含量 $\geq 2.9\text{克}/100\text{克}$ 、脂肪含量 $\geq 3.1\text{克}/100\text{克}$ 的要求。只要是符合国家标准的纯奶，都是合格的产品。

云战友介绍，品质好牛奶的感官品质也是有共性的。一看色泽，品质好的全脂牛奶应呈乳白色或微黄色，有自然光泽；二看状态，应为均匀液体，无凝块、无沉淀、无肉眼可见异物；三品滋味，品质好的牛奶清香、自然、稍甜。

如何选择适合自己的牛奶？

除了纯牛奶，乳制品的种类还有很多。按照市场监管总局于2020年修订公布的食品生产许可分类目录公告，乳制品分为液体乳、乳粉、其他乳制品三大类，其中液体乳是消费者日常接触最多的乳制品，液体乳又细分为灭菌乳、巴氏杀菌乳、高温杀菌乳、调制乳和发酵乳5个品种。

其中，灭菌乳就是常温纯牛奶，其保质期达6个月及以上，可常温储存，是所有牛奶品类中销量占比最高的；巴氏杀菌乳是经过巴氏杀菌后的低温鲜牛奶；高温杀菌乳的杀菌温度介于巴氏鲜牛奶和常温纯牛奶之间，需冷藏保存，不过保质期相较于巴氏鲜牛奶更长；调制乳是在牛奶基础上加了其他原料或食品添加剂的奶，比如早餐奶；发酵乳是以生牛（羊）乳、食品工业用浓缩乳、乳粉中的一种或多种为原料，经杀菌、发酵后制成的pH值降低的产品，比如酸奶、酸奶奶酪等。

《中国居民膳食指南（2022）》推荐每天应摄入至少相当于鲜奶300克的奶类及奶制品。不同人群可以根据自身的生理特



点、健康状况和营养需求，科学选择适宜的乳制品。

国家乳业技术创新中心营养与健康研究中心执行副主任段素芳建议，青少年阶段优选高钙奶，以支持骨骼与生长发育；孕妇及哺乳期女性宜选择专用孕妇配方奶粉或全脂高钙奶，以满足孕期及泌乳期较高的能量与矿物质需求；老年人群则可选择高钙奶、高蛋白奶，以及强化维生素矿物质的配方奶粉，以维持骨骼和肌肉健康；乳糖不耐受者可选择舒化奶、酸奶和奶酪等零乳糖或经发酵处理的低乳糖产品，以改善肠道不适；有体重管理需求者可选择低脂或脱脂奶，以及无糖酸奶，以降低能量摄入；无冷藏条件者可选择常温奶或奶粉，以保证产品的安全与品质稳定。

需要注意的是，乳饮料不属于乳制品，其蛋白质含量较低，购买时应仔细区分。

（新华）

【健康红绿灯】

绿灯

香蕉出现黑点时成熟度最佳



香蕉皮中存在丰富的多酚类物质和多酚氧化酶，在正常情况下，这两种物质被分隔在不同区域，不会发生反应。但随着香蕉成熟，隔离膜被氧化破坏，各种酶就会把酚类物质氧化，最后形成邻苯二酚型黑色素。香蕉皮开始出现斑点，表明已经熟透，如果果肉还是白的，就可以放心吃。

秋天多吃蒸菜收获3个好处



入秋后，天气变得凉爽干燥，人也容易出现口干、咽痛、便秘等问题。脾胃功能相对虚弱，建议多吃点“蒸菜”。能润燥去火，为身体补充水分和津液；养护脾胃，减轻肠胃消化负担；最大限度地保护食材中的水溶性维生素和矿物质，更加低脂健康。

红灯

无糖饮料也不能放开了喝



无糖饮料中所含的是代糖，长期摄入也是有风险的，比如会增加患糖尿病概率，进而可能导致糖尿病酮症酸中毒，且长期饮用会破坏人体代谢平衡。阿斯巴甜、蔗糖素等代糖会降低胰岛素敏感性，刺激大脑和胰腺分泌胰岛素，但由于体内无葡萄糖可供分解，长期“空转”可导致胰岛素敏感性下降，诱发胰岛素抵抗。

很困却睡不着可能是气血不足



传统医学认为“血虚无以养心，心虚则神不守舍”，机体气血亏虚时，人就容易出现入睡困难、易惊、易醒、多梦的情况。相反，如果一个人气血充足，那多半睡眠也不错。随着年龄增长，人体气血会自然流失，这就是为什么老年人更容易失眠。

科学减糖让健康更“甜”

□本报记者 宗晓畅

糖尿病的发病率呈逐年上升趋势，控糖成为越来越多人的迫切需求。那么，有没有一些实用又有效的控糖妙招呢？北京市疾病预防控制中心营养与食品卫生所相关人员为您解答。

减糖生活小妙招

认识添加糖 添加糖是指人工加入到食品中的糖类，具有甜味特征，包括单糖和双糖。常见的有蔗糖、果糖、葡萄糖等。日常生活的白砂糖、绵白糖、冰糖、红糖的主要成分都是蔗糖。各人群均应减少添加糖的摄入，但不包括天然完整水果中的糖和牛奶中的乳糖。

控制添加糖摄入量 成年人每人每天添加糖摄入量不超过50克，最好控制在25克以下。

饼干、冰淇淋、巧克力、糖果、糕点、蜜饯、果酱等在加工过程中均使用大量的添加糖，因此建议减少以上高糖类包装食品的摄入量及摄入频率。高糖的菜肴如糖醋排骨、糖醋里脊、糖醋鱼、咕咾肉、锅包肉、红烧肉尽量少吃，在外就餐也尽量少点少吃。

减糖烹饪小技巧

家庭烹饪过程少放糖，可以选用有甜味的食材，比如大枣、山药、蜂蜜、胡萝卜、南瓜、马铃薯等来减少添加糖。

建议尝试用辣椒、大蒜、醋和胡椒等调味品为食物提味以取代添加糖，减少味蕾对甜味的关注。

体检查出6种问题 无需过度治疗

在医生看来，有些“病”并非真的病了，其实只是衰老的体现，不必过度检查和治疗。专家表示，体检报告上常出现的以下问题，不必过度治疗，更无需焦虑。

颈动脉斑块 可从30岁开始筛查颈动脉斑块。若发现斑块，调整生活方式有时可以逆转，使其缩小或减少。不必过于焦虑，定期复查即可。

心脏瓣膜关闭不全 只要没有器质性心脏病，不会对健康造成太大危害，不用过于担心，也无需进行特殊治疗，做好日常护理，减轻心脏负担，定期复查即可。

血压值差距变大 心脏随年龄增长会慢慢变得不再像年轻时那样灵活，发生舒张功能减退，再加上动脉血

管变得僵硬，就自然会出现这种情况。

前列腺增生 男性到了40岁前后，前列腺开始出现组织增生。不影响生活质量一般不用治疗，出现排尿困难，或者起夜频繁就需要干预了。

骨关节退行性病变 通俗说法就是老化，比如腰椎、膝关节、颈椎退行性改变。不必过度担心，影响到日常生活的可以就诊处理。

肝囊肿、肝血管瘤 肝囊肿，是一种良性病变，多数肝囊肿不长大也不癌变，定期进行彩超检查即可。肝血管瘤也是常见的良性病变，如果瘤体直径小于5厘米且无症状，一般无需治疗，定期复查即可。

（刘晓艺）