

学会科学选择有营养的奶制品

我们来聊关于奶制品话题。中国营养学会推荐我们每天摄取 300ml 左右的牛奶，当然，也可以换算成 250g 左右的酸奶，或者 30g 左右的奶酪。主要是为了补充优质蛋白质，同时也满足钙的摄入。

钙对于我们维持骨骼健康、稳定神经系统有非常重要的价值。既然是以营养为目的，肯定最原始的、无添加的牛奶、酸奶或者奶酪是最好的，可是我们生活里接触到的奶制品，那可是五花八门，真假难辨。

今天借助酸奶的话题，来分享奶制品选购的三个要点：

第一，牛奶跟酸奶有什么区别，应该选哪个比较好；

**** 第二，带你认识超市里真正的好酸奶，让你做到百分百零失误；****

第三，盘点那些你经常买错的假酸奶。先来说说第一个，牛奶和酸奶。什么是酸奶呢，酸奶是用品质比较好的牛奶，加上酸奶发酵菌种，在合适的温度和时间内发酵而形成的半固体的很好吃的奶制品。

你可能注意到一个细节，为什么我会特别提到品质好的牛奶呢？因为如果是含有抗生素的牛奶，乳酸菌就活不下去，酸奶

发酵就要失败了，同样的道理，如果是被杂菌污染的品质不好的牛奶，也是做不出正常的好喝的酸奶。乳酸菌在发酵的过程中，会分解牛奶当中的乳糖，产生乳酸，乳酸会使牛奶中酪蛋白发生凝集，就形成了我们常见到的非常浓稠的半固体状态。

如果不搅拌，就是陶瓷罐里半固体状态的老酸奶。如果搅拌均匀，就是超市里常见的浓稠的酸奶。整个发酵的过程，会使得牛奶中的成分，发生一些微妙的变化。首先是乳糖变乳酸。

你喝牛奶会胀气、拉肚子么？如果会，那说明你很有可能就是乳糖不耐受。想要顺利消化牛奶当中的乳糖需要我们的肠道当中拥有乳糖酶，但是由于基因的关系，中国成年人超过 90% 的人肠道中都没有足量乳糖酶来消化乳糖，一旦喝多了，就会引发胀气甚至拉肚子，就叫「乳糖不耐受」。

对，你没听错，90% 以上，这个比例非常高，也就是你放眼望去，大家几乎都是一样的，只不过反应强度不同。有的喝一杯的牛奶没问题，喝两杯就会胀气。有的是一点都喝不了，一喝牛奶就会拉肚子。如果你就是这样，那你可以选择酸奶。

因为在牛奶发酵成酸奶的过程中，牛奶中的乳糖有大约 1/3 都被乳酸菌吃掉了。另外乳酸菌在发酵的过程中还会产生一些乳糖酶。所以喝酸奶就不会出现腹胀或者拉肚子的情况，你可以放心大胆喝。

除了乳糖变乳酸，发生变化的还有维生素，酸奶中保留了牛奶中的所有维生素，而且经过乳酸菌的活动还能增加 B 族维生素的含量。除了乳糖和维生素，发生变化的还有一个就是蛋白质，当然了，蛋白质的总量变化不大，只是部分蛋白质被乳酸

菌水解成了氨基酸和多肽，氨基酸是蛋白质的最小单位，简单说就是把一些蛋白质给切碎了，这一点也是优势，它让酸奶比牛奶更容易被消化吸收。

在了解了发酵过程中的营养变化，你会发现，酸奶的营养价值其实高于牛奶的，理论上来讲酸奶完全可以替代牛奶。只不过，我们很难买到理论上的好酸奶，你常去的超市，90%以上的酸奶，都是加了糖的。如何在这一堆的酸奶中，找到我们要的好酸奶呢？

作为你的私人营养师，我帮你总结好了方法，让你轻轻松松的做到，其实秘诀只有一个，就是再也不要看包装的正面，从今往后我们只看背面。无论正面写的原味酸奶、天然酸奶、纯酸奶、希腊酸奶、日式酸奶等，都是没有准确信息的，你根本无法判断它们到底是什么。而包装背面的标注方式，都是有国家要求的。

有一个关键信息叫产品类型，酸奶产品中，常见的类型分两种：一种叫发酵乳，偶尔你会看到酸乳，酸乳对乳酸菌做了更严格的限定，只能用双歧杆菌和嗜热链球菌，也就是说，酸乳是发酵乳下面的一个小分类。发酵乳要求蛋白质含量大于 2.9%，除了发酵菌之外，不允许添加任何物质，这就是我们说的理论上的好酸奶。

另外一类，也就是那 90%，你翻看一下包装背面的产品类型，全部叫做风味发酵乳，偶尔也会看到风味酸乳，风味酸乳也是对菌有限定，是风味发酵乳下面的一个分类。好了，只要看到风味两个字，它就可丰富了。

配料表里就可以看的一清二楚，发酵乳的配料表只有两个内容，牛奶和菌。而风味发酵乳往往是一大堆，除了乳和菌，还会有白砂糖、果酱、果料、增稠剂、稳定剂、偶尔还能看到有奶油、奶粉、蛋白粉这些成分。而且蛋白质的含量只要大于 2.3 % 就符合要求啦！比发酵乳的 2.9 % 的要求少了 20 % 。也就是说，买风味发酵乳，获得的蛋白质，是打了八折的。珍贵的蛋白质少了，讨厌的糖却多了。

我再教你一招：计算酸奶加了多少糖，只需要运用减法。什么都不加的发酵乳，本身就含有一些碳水化合物，每 100 g 大约是 5 g 左右。这个数据就写在酸奶背面的表格里，这个表格叫营养成分表。

我给你举个例子：比如你拿起一瓶果粒酸奶，你看了一下，营养成分表上显示了，碳水化合物是 13 g ，意思就是说每 100 g 的这款酸奶，含有 13 g 碳水化合物。 $13 - 5 = 8$ ，也就是说这一款酸奶，每 100 g 就加了 8 g 的糖。如果这一瓶酸奶有 300 g，那就是 24 g 的糖。喝咖啡的小方糖，一块是 4 g，24 g 相当于 6 块方糖。如果你自己做酸奶，你会往 1 碗酸奶里加 6 块方糖吗？

这也太可怕了。世界卫生组织建议，每天摄入的添加糖不能超过 25g。这一瓶酸奶就已经到达警戒线了。孩子经常吃这种含糖酸奶，会容易诱发龋齿。孕妇经常吃这种含糖酸奶，也有科学研究结果显示可能与未来孩子的过敏性疾病有关，包括哮喘、湿疹。真是爽了自己口味，苦了孩子的身体。

吃这种糖，吸收无障碍，血糖上升快，身体就在胰岛素的作用下更倾向于囤积脂肪。辛辛苦苦减肥，反而毁在这听起来还挺

健康的酸奶上，真是太冤了。你可千万不能这样糊里糊涂的。

最后，我们再来盘点下超市里滥竽充数的假酸奶。有一类叫酸酸乳，有的人以为是牛奶，有的人以为是酸奶，但其实，他就是个饮料，蛋白质含量不会超过 1%，也就是只有正常牛奶酸奶的 1/3，而且含钙量也非常低，糖却非常多，最差劲的是包装特别能吸引孩子和女生，这真是一款不折不扣的饮料，不是营养的牛奶或酸奶。

第二类是乳酸菌饮料，它的蛋白质含量就更低了，配料表的第一位不是奶，而是水！这种产品主要吸引那些关注肠道健康的年轻消费者，他们真的太聪明了。

知道你最想要什么，包装上大大的写着零脂肪，但是糖真的太多了，就拿目前广告做很大的，广告词是餐餐 300 亿的那一款，我来和各位分解下她的营养成分，在它的营养成分表当中，每 100 mg 碳水化合物 13.4 g，一瓶 420 ml，含糖量高达 56 g，也就是 14 块方糖！

你想想看你以为是酸奶，结果它的配料表第一位是水，第二位就是 14 块方糖，再买的时候，还是清醒一下吧！其实吧，食品企业并不是造假，人家的产品类型明明写着乳饮料，或者益生菌饮料，但是，很多这样的产品会被放在酸奶区，如果你根本不懂的看背面的营养成分表，就很容易买错，有很多人还真的以为这些都是酸奶，从现在开始，我相信你肯定不会买错了。

作为女生，我们希望生活是甜蜜的，我们也习惯了酸奶那种甜甜的口味。但是，聪明的你一定要知道享受甜蜜之后的解决方

案。比如说，你今天就是想吃甜食，想喝那一瓶果粒酸奶，那就放心大胆喝吧，晚餐主食不吃就好了。

如果你本来特别想吃冰激淋，最后想想，去选一款哪怕含糖含奶油的乳酪酸奶，也是可以的。至少脂肪比冰激淋低多了。含糖酸奶不是完全碰不得，而是千万别以为它们是健康的。

今天我们主要讲了三个，我带你回顾一下：第一，喝牛奶胀气拉肚子，完全可以用酸奶替代，但是要找到「发酵乳」；第二，通过酸奶背面的关键信息来找到好酸奶，比如产品类型、配料表、营养成分表；第三，一定要认清楚那些营养价值很低的乳饮料。今天的课程就结束啦，如果你觉得特别有帮助，也欢迎把我们的课程推荐给你的好朋友，大家一起学习，更有话题。

我是你的私人营养师，我们下一期再见。

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有