

禁用复原乳的奶究竟好在哪儿

●于永超



买“纯”奶无需再看配料表

此次发布的《食品安全国家标准 灭菌乳》，是灭菌乳国家标准15年来作出的首次修改，其中包括3个修改事项：1. 灭菌乳（包括超高温灭菌乳和保持灭菌乳）的定义中，删掉了“添加或不添加复原乳”，仅保留“以生牛（羊）乳为原料”；2. 在原料要求中，删除了乳粉相关规定的表述；3. 删除了使用复原乳产品“复原乳”或“复原奶”标识的表述。

灭菌乳俗称“常温奶”或“纯牛（羊）奶”。根据《食品安全国家标准 灭菌乳》起草单位的解读，以后我国生产的灭菌乳，其原料只能使用直接从奶牛、羊身上挤出的生乳，不能再使用奶粉兑水还原而成的复原乳；而使用复原乳生产的液态奶，将作为调制乳管理，不允许标注“纯”字，必须在包装正面醒目标注“调制乳”。

简言之，以后“常温奶”或“纯牛（羊）奶”更“纯”了。

早在2005年，国务院就发布了《关于复原乳标识标注有关问题的通知》，提出在巴氏杀菌乳生产中不允许添加复原乳。由于曾经一段时期国内奶源紧缺，没有足够的生乳满足灭菌乳的生产需求，部分乳企只能选择成本更低的进口奶粉制成复原乳，来作为灭菌乳的生产原料。这也是2010年12月1日至2025年9月15日，国家标准允许在灭菌乳生产中使用复原乳的原因。

只用生乳生产灭菌乳，是国际通用标准。世界卫生组织、联合国粮农组织、欧盟成员国等都明确要求，灭菌乳生产仅以生乳为原料。如今，我国奶类产量居全球前列，规模化养殖比重近80%，生乳的各项营养和卫生指标均已达到国际先进水平，灭菌乳完全能够达到与巴氏杀菌乳同样的原料标准。

对消费者来说，在灭菌乳这个品类，以后会买到营养价值更高、口感风味更好、挑选起来更省事的纯牛（羊）奶了。消费者只需注意产品正面的“纯”字，而不需要看背面配料表中是否含有复原乳了。不过，此前国内一些大型乳企基于强大的牧场建设和生乳供应链优势，在此次国标实施之前，生产灭菌乳就是以生乳为唯一原料，是名副其实的“纯牛（羊）奶”。

生乳与复原乳有何区别

那么，实施新国标后的灭菌乳究竟好在哪儿？我们来解读一下都能作为乳品原料的生乳和复原乳有何区别，二者所具备的营养和卫生优势是什么。

生乳

这是从符合国家有关要求的健康奶畜乳房中挤出的无任何成分改变的常乳。产犊后7天的初乳、应用抗生素期间和休药期间的乳汁、变质乳不应用作生乳。

生乳是初级产品，营养极为丰富，不仅含有蛋白质、脂肪、乳糖、乳钙和多种维生素等营养素，还含有丰富的天然活性营养物质（如乳铁蛋白、免疫球蛋白、α-乳白蛋白、β-乳球蛋白等活性蛋白质类；乳过氧化物酶、溶菌酶等活性酶类；酪蛋白糖巨肽、磷酸肽等生物活性肽类；共轭亚油酸、神经节苷脂等功能性脂肪酸等），具有抗菌、免疫调节、促进矿物质吸收、改善肠道健康等多种功能。

正因营养如此丰富，所以生乳更容易滋生微生物，包括一些致病菌，如布鲁氏杆菌、大肠杆菌、结核杆菌、金黄色葡萄球菌、沙门氏菌、假单胞菌等。从卫生安全的角度来说，生乳是不能直接饮用的，必须先进行适当的热处理，去除致病菌等有害微生物。

复原乳

复原乳又称“还原乳”或“还原奶”，是指把液态乳

浓缩、干燥成为浓缩乳或乳粉，再添加适量水，制成与原乳中水、固体物比例相当的乳液。通俗地讲，复原乳就是用奶粉勾兑还原而成的牛奶。

复原乳的加工要经过热喷奶粉和超高温灭菌两次高温处理，虽然微生物被彻底杀灭，但某些营养物质也被破坏得很严重，主要损失的是热敏感度高物质，尤其是生乳中那些天然活性营养物质和大部分水溶性维生素。而优质蛋白质和钙质、脂溶性维生素等热敏感度较低，损失相对较轻。

总的来看，作为原料时，生乳和复原乳是两个极端：前者未经热处理，营养价值非常高，却因微生物污染不能直接饮用；后者经高度热处理，营养破坏较大，却最卫生。此外，在口味方面，复原乳经过两次高温处理后，蛋白质与乳糖会发生明显的“美拉德反应”，产生一种特殊的“蒸煮味”或“焦糊味”，失去了天然的奶香味和清新口感。

各种液态奶的营养价值怎么看

大家可能也发现，如今市面上有各种称谓、不同种类的液态奶产品，那如何区分它们的营养特点进行选购呢？

目前，市面上的液态奶产品主要包括以下5种：巴氏杀菌乳（鲜奶）生乳在72℃—80℃保持15秒杀菌，冷藏保存，保质期为2—8天。

高温杀菌乳（超巴奶）以单一品种生乳为原料，115℃保持20秒或120℃保持15秒或130℃保持2秒杀菌，冷藏保存，保质期15天（此为新品类奶，上述为企业标准，国家标准正在起草中）。

超高温灭菌乳（纯奶）以生牛（羊）乳为原料，132℃—140℃保持3秒—4秒灭菌，常温保存，保质期至少6个月。

调制乳（含生乳或复原乳不低于80%）除生乳或复原乳外，添加其他原料或食品添加剂或营养强化剂，采用适当的杀菌或灭菌等工艺所制成，如高钙奶、果味奶、早餐奶等。

（风味）发酵乳和（风味）酸乳以生牛（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值降低的产品称为发酵乳；以生牛（羊）乳或乳粉为原料，经杀菌、接种唾液链球菌嗜热亚种和德氏乳杆菌保加利亚亚种发酵制成的产品称为酸乳；以上两种产品添加其他原料，则称为风味发酵乳/酸乳。

这些液态奶产品的营养价值，与以下3个方面有关。

1. 原料 巴氏杀菌乳、高温杀菌乳和超高温灭菌乳均以生牛（羊）乳为原料。调制乳、（风味）发酵乳、（风味）酸乳等允许使用复原乳，并须在包装正面醒目标示。

2. 添加物 巴氏杀菌乳、高温杀菌乳和超高温灭菌乳无添加物，配料表仅有生牛（羊）乳。调制乳、（风味）发酵乳、（风味）酸乳可添加其他原料，包括食品添加剂、营养强化剂、果蔬、谷物等。相比之下，调制乳在奶类的主要营养成分上不如鲜奶、纯奶等，但由于添加了营养强化剂，如钙、DHA、维生素A、维生素D等，可能某些营养会优于鲜奶、纯奶等。

3. 热处理 一种是杀菌，温度较低，只杀死有害菌，不杀灭乳酸菌等有益菌，生乳中的乳铁蛋白、免疫球蛋白等活性营养物质保留得较多；另一种是灭菌，温度较高，有害菌和有益菌都被杀灭，生乳中的主要营养成分保留，但活性营养物质有所损失。不考虑发酵乳类别的话，按活性营养物质含量排序：巴氏杀菌乳>高温杀菌乳>超高温灭菌乳>调制乳。

简单总结，可以从5个方面来选择营养价值较高的液态奶。

一是先看正面，找“纯”或“鲜”等字样。纯奶通常是常温保存并按箱售卖，鲜奶一般是冷藏保存且小包装售卖。如果条件便利或者可以冷链配送上门，建议优先选择鲜奶。

二是产品正面没有“纯”或“鲜”等字样的，就看包装背面的配料表中排首位的是否为生牛（羊）乳，且配料表越短越好。

三是避开包装正面有“饮料”“饮品”字样的产品。四是看营养成分表：蛋白质≥2.9g/100ml（越高越好），钙约100—120mg/100ml（越高越好）。五是根据个人健康需求，选择全脂、低脂或脱脂奶，以及低乳糖或无乳糖奶。



关于“奶”的三大误区

对于奶产品，消费者还有不少认识误区，主要集中在3个方面。

1. 喝奶肚子不舒服就不喝了

喝奶后感到肚子不舒服，一般是因乳糖不耐受造成的。我国成年人乳糖不耐受的发生率的确很高，可达80%—90%，主要由遗传决定。绝大多数中国人体内的乳糖酶基因在断母乳后会逐渐关闭，导致乳糖酶活性随年龄增长而大幅下降，这是一种正常的生理现象（乳糖酶非持久症）。

这种情况是可以改善的，比如，从少量喝奶开始，每天50毫升并随餐饮用；不要空腹喝奶，将奶与面包、麦片等谷物食物一起食用，可以显著延缓胃排空速度，使乳糖缓慢、少量地进入肠道；选择替代品，如酸奶或者低乳糖、无乳糖奶等，然后尝试逐渐向普通奶过渡。

2. 所有调制乳的营养都不行

调制乳只是一种分类管理方式，并不是所有调制乳都按照最低标准（不低于80%的原料乳）来制造，也有接近100%的。而且，调制乳不都是靠调味来吸引人的，也有的是为了强化矿物质、维生素等营养，还有的能改善消化吸收功能。举个例子，某款无乳糖或低乳糖牛奶的配料表上只有生牛乳和乳糖酶，不仅营养毫不逊色，还更容易吸收，但由于乳糖酶属于添加物，便需纳入调制乳管理。因此，不能一概而论，需要根据自身情况选择。

3. 好喝的奶就是好奶

虽说鲜奶、纯奶等比复原乳具备更好的奶香味和清新口感，但有的以复原乳为全部或主要原料的调制乳，添加糖、香精、增稠剂后，美味可能更胜一筹，尤其吸引儿童。但长期喝这种奶，可能会导致孩子发胖甚至影响正常生长发育。

所以，无论选择哪种液态奶，都要记住：配料表越短越好，排首位的最好生牛（羊）乳。

（据《北京日报》）

健康服务

寒露至 燥寒起

八家中医院送你低成本养生法

菊色滋寒露，芦花荡晚风。10月8日，我们迎来了二十四节气中的第十七个节气——寒露。“露水先白而后寒”，寒露作为秋意转寒的转折点，昼暖夜凉，空气干燥，人体也容易出现皮肤干、咽干、情绪低落等“秋燥”反应。如何顺应节气，安稳入深秋？记者梳理了全国多家中医医院及医院中医科推出实用又暖心的养生“小妙招”，一起收藏学起来。

北京中医药大学东直门医院 每天一杯“双豆双谷稳压饮”

每日一杯双豆双谷稳压饮，助力高血压患者日常调养。制作方法：取黄豆、黑豆、小米、燕麦各30克，提前浸泡黄豆、黑豆4—6小时后，与其余食材一同放入豆浆机，加1000—1200毫升清水打成豆浆。此饮富含大豆异黄酮、皂苷、膳食纤维等，能调节内分泌、降胆固醇、促进排便，有助于调和气血、稳定血压。需注意，严重胃溃疡、肠炎等肠胃重疾患者不宜饮用，以免膳食纤维刺激肠胃，加重负担。

中山大学附属第一医院中医科 两款润肺食疗方，养肺护肺正当时

百合山药粥 百合润肺安神，山药健脾补肺。脾胃强壮，肺气才足。将新鲜百合、山药片与大米一同熬煮成粥，能在滋阴补气的同时，增强抵抗力。白萝卜陈皮水 白萝卜能顺气化痰，陈皮则理气健脾，两者一同煮水代茶饮，味道清淡回甘，能帮助清理呼吸道，化解黏痰，缓解患者身体不适。

广西中医药大学第一附属医院 一汤一甜品，精准滋养破“秋燥”

石斛山药百合猪骨汤 汤中石斛滋阴清热，鲜山药健脾补肺，百合润肺止咳，再搭配润肠的北杏仁与滋补的猪骨，共同发挥养阴润燥、润肺止咳的功效。此汤尤其适合在干燥季节出现皮肤干痒、鼻干咽燥、干咳无痰等“肺燥”症状的人群，也适用于阴虚内热体质者的日常调理。做法简单，将所有材料洗净，猪骨焯水后，一同入锅煲上1.5小时，加盐调味即可。

蜜蒸百合 此方源于《太平圣惠方》，是一款制作简便、口感清甜的居家润燥小食。将新鲜百合与蜂蜜拌匀后蒸制1小时，随后趁热调匀，待冷却后装入瓶罐中即成，每日早晚取一汤匙服用。食用可起到润肺止咳、清心安神的作用。尤其适合用于缓解秋燥引起的干咳、咽喉干燥、唇部干裂，以及心绪不宁、睡眠不佳的状况。注意：平时痰多、腹胀或容易腹泻者不宜食用。

首都医科大学附属北京天坛医院中医科 揉按迎香穴、喝三仁茶

揉按“迎香穴”可起到通鼻窍，防感冒的作用。该穴位于鼻翼外缘中点旁的鼻唇沟中。用食指指腹顺时针、逆时针各揉按1~2分钟，至局部微微发热。此举能有效促进鼻周气血循环，缓解因干燥或冷空气刺激引起的鼻干、鼻塞，并能宣通肺气，提升呼吸道防御能力，对预防秋季感冒也大有裨益。

喝“三仁茶” 由杏仁、桃仁、柏子仁各5克组成。杏仁能宣肺化痰，开启上焦水道；桃仁可活血润肠，疏通下焦淤堵；柏子仁养心安神，调和中枢。三者合用，实现上宣、中养、下通，共奏润燥滑肠、理气安神之效，尤其适合作为秋冬“补水”困难的人群日常饮用。

广东省中医院 艾叶沐足+艾灸温阳，温阳御寒

艾叶沐足祛寒邪 用艾叶15克与紫苏叶20克一同煎煮30—40分钟，待温度降至45℃左右时泡脚，时长10—15分钟，每周坚持4至5次。此方利用艾叶纯阳之性与紫苏叶解表散寒的效果，通过足部经络温煦全身，能有效驱散体内寒湿，改善秋冬手脚冰凉，为身体筑起一道温暖的“防线”。

艾灸补阳气 对于深秋阳气不足带来的倦怠与寒凉，可艾灸太溪穴与丰隆穴。太溪穴位于内踝尖与跟腱之间的凹陷处，是足太阴肾经原穴，能滋阴益肾；丰隆穴在外膝眼与外踝尖连线的中点，胫骨前缘两横指处，是祛痰要穴，能健脾和胃。将艾条点燃后距皮肤2—3厘米熏灸，每穴10—15分钟，每周2—3次，可激发身体阳气，达到健脾调肝益肾的综合效果。

中国中医科学院广安门医院 女性深秋养生，巧按三穴调气血

每日按揉三阴交（位于小腿内侧、足内踝尖上约四指宽处），这个脾、肝、肾三经交汇的“妇科要穴”，能有效调和气血，调理月经。

同时，可搭配按摩足底的涌泉穴与内踝下方的照海穴，二者均为肾经要穴，协同作用能滋阴益肾、引火下行，有效缓解秋燥引起的口干、心烦，并改善睡眠质量。

每天坚持按揉这三组穴位3—5分钟，有助于女性在气候转凉、阳气收敛的时节里，由内而外滋养身心，调养生息，保持气血充盈与内在平衡。

成都中医药大学附属医院（四川省中医院） 晨起养生三式，通经活络御秋寒

晨间养生三式 晨起醒来后先用弹中指刺激中冲穴启动心阳、促进循环，为一天储备御寒能量；接着摩腹，以搓热的掌心顺时针结合逆时针按腹，温敷肚脐，能温和唤醒脾胃、预防便秘；最后摩鼻，用温热拇指上下按摩鼻梁与鼻翼两侧的迎香穴，可有效宣通肺气，预防秋季鼻炎发作与感冒。

这三个动作连贯易行，每天仅需几分钟，就能系统调理心肺、脾胃与呼吸功能。

广州医科大学附属第三医院中医科 常做八段锦，调脾胃、增气力、抗疲劳

八段锦 秋季运动首推八段锦，其动作舒缓，能有效调畅气机而不耗津液。建议重点练习三式：“调理脾胃须单举”，通过一升一降的动作调和脾胃；“五劳七伤往后瞧”，转头回望可缓解疲劳、增强免疫力；“攒拳怒目增气力”，马步冲拳有助于舒畅肝气、抵御秋悲。每日清晨坚持练习1—2遍，能循序渐进地提升身体应对季节变化的能力。

（据《大河健康报》）