

乳业时报

DAIRY TIMES



欢迎
扫一扫

乳业时报微信号: rysbw

如何科学“加奶”你需要知道这些知识

2024年5月12至18日是第十届全国营养周,主题是“奶豆添营养,少油更健康”。温州医科大学附属第一医院营养科主管营养师沈苏丹在接受采访时表示,奶类是蛋白质和钙的良好来源,营养素密度高,日常生活中应该多摄入。

全民营养周

如何挑选奶制品?

奶制品中含有大量蛋白质、乳脂肪、乳糖、脂溶性维生素和矿物质,营养价值很高,如乳类蛋白质消化吸收率为87%至89%,适合绝大部分人食用。

通常,鲜牛奶和纯牛奶是首选,因为这两类奶只含生牛乳,蛋白质含量较高,一般可达2.8至3.3克/100克;含钙量也很丰富,达到100至120毫克/100克。

除牛奶外,羊奶、马奶、驼奶等也是奶及奶制品的重要组成,居民可根据需要多元化选择。

选择奶及奶制品时,先看配料表和营养标签,建议选择配料表只有生牛乳的牛奶。

不能用乳饮料替代奶,配料表中含有添加剂、调味剂的乳制品需谨慎购买。

全民营养周

如何保证每日摄入足量奶制品?

摄入足量奶及奶制品有益于人体健康,尤其有利于肌肉和骨骼健康。建议每日摄入300至500毫升奶或相当量的奶制品。

一般情况下,早晨不空腹时喝1盒牛奶,午饭时喝1杯酸奶,就能基本达到要求,也推荐用奶粉、奶酪等奶制品来保证足够的膳食营养摄入。

可多途径增加奶及奶制品摄入,如在烘焙、炖煮等烹饪过程中添加,营养丰富、健康美味。

全民营养周

不同人群如何选择奶制品?

健康成年人可选择全脂奶。

儿童青少年可选择全脂奶或是强化了钙、铁、锌等营养素的配方奶。

中老年人优先选择高钙奶、舒化奶。

超重或肥胖者可选择脱脂奶或低脂奶。

乳糖不耐受人群可选择无乳糖、低乳糖奶或酸奶,也可以少量多次饮用牛奶,并与其他谷物食物同食,不空腹饮奶。

全民营养周

常温奶和冷藏奶哪种更有营养?

根据消毒方式不同,牛奶可以分为常温奶和冷藏奶两大类。

常温奶又称超高温灭菌奶,是以生牛乳为原料,添加或不添加复原乳,在连续流动的状态下,加热到至少132摄氏度并保持很短时间的灭菌,再经无菌灌装等工序制成的液体产品。保质期较长,一般可达1至6个月。

冷藏奶又称巴氏奶,是指仅以生牛乳为原料,经巴氏杀菌等工序制成的液体产品。保质期较短,一般为1至7天。

喝牛奶最主要的目的是摄入优质蛋白质和钙,而冷藏奶和常温奶在蛋白质和钙含量方面并没有太大区别。可以根据自己日常喝牛奶的习惯自行选择。

全民营养周

植物奶能替代牛奶吗?

植物奶是以谷物、坚果、豆类等为主要原料通过磨浆、均质或酶解等工艺形成的植物蛋白饮品,不算真正的奶制品。

除营养强化的植物奶,普通植物奶的蛋白质和钙含量都低于牛奶。

若因特殊需求,选择植物奶替代牛奶时,要注意从其他食物中增加蛋白质的摄入,同时注意选购添加了维生素D和钙的产品,否则植物奶无法像牛奶一样促进骨骼健康。

全民营养周

选购奶制品时有什么注意事项?

应到商超或副食店选购正规包装的产品,不要随意购买“三无”产品。

在购买牛奶、酸奶等饮品时,要仔细观察包装上的食品标签、出厂日期、上市日期和保质期等信息是否标清,储存条件是冷藏还是常温。

在储存牛奶、酸奶时,常温奶制品要放在阴凉干燥处,不要暴露在阳光下或高温、潮湿处;低温奶制品根据说明,放入冰箱冷藏,尽快饮用。

(来源:人民网 作者:陈子源)

新闻热线:0471-6564013

广告热线:0471-6564082

发行热线:0471-6564046

邮政服务热线:11185

地址:内蒙古自治区呼和浩特市金桥开发区

世纪七路传媒大厦10楼

邮编:010020

网址:www.dairycn.com(电子报)

邮箱:rysb2007@163.com

新浪微博:rysbweibo@163.com

责任编辑:赵敏

责任主任:张耀

版面编辑:董仙鹤

版式设计:封斌

版面一读:范俊

乳业时报战略合作单位

