

调查显示:我国百姓摄入乳制品结构相对单一

乳制品多种多样 光喝牛奶还不够

中国乳制品工业协会近日发布调查报告显示,我国约 22.5%的百姓每天喝奶量能够达到 300 克及以上,但摄入乳制品结构相对单一。专家鼓励百姓多元摄入乳制品,形成正确摄入乳制品习惯。那么,乳制品都有哪些种类?为什么要强调多元摄入乳制品呢?

调查:我国百姓摄入乳制品结构相对单一

中国乳制品工业协会、中国医疗保健国际交流促进会等近日联合发布《2018 年中国人奶商指数报告》。报告显示,我国百姓对摄入乳制品的意识较高,但相应知识不够,摄入乳制品量较少、结构单一。

报告显示,约 22.5%的百姓每天喝奶量能够达到 300 克及以上。食用乳制品结构相对单一,大多数只喝牛奶或酸奶,经常食用其他乳制品的人不足 20%。

专家建议加强乳制品饮用常识科普,培养正确的意识和习惯,鼓励企业研发更加多元的产品,改善和丰富人们摄入乳制品的结构,满足市场需求。

本项调查 2018 年年初启动,覆盖全国 20 个城市。

何为乳制品?

乳制品:指的是使用牛乳或羊乳及其加工制品为主要原料,加入或不加入适量的维生素、矿物质和其他辅料,使用法律法规及标准规定所要求的条件,经加工制成的各种食品,也叫奶油制品。

乳制品包括液体乳(巴氏杀菌乳、灭菌乳、调制乳、发酵乳);乳粉(全脂乳粉、脱脂乳粉、部分脱脂乳粉、调制乳粉、牛初乳粉);其他乳制品(等)。

第一类是液体乳类。主要包括杀菌奶、灭菌奶、酸奶等。

第二类是乳粉类。包括全脂乳粉、脱脂乳粉、全脂加糖乳粉、调味乳粉、婴幼儿乳粉和其他配方乳粉。

第三类是炼乳类。

第四类是乳脂肪类。包括打蛋糕用的稀奶油、常见的配面包吃的奶油等。

第五类是干酪类。

第六类是乳冰淇淋类。

第七类是其他乳制品类。主要包括干酪素、乳糖、奶片等。

几种常见的乳制品营养分析

1.乳粉(奶粉)

鲜奶经过消毒、脱水并干燥成粉状,可制成各种奶粉(约除去 70%~80%水分)。干燥的方法常用喷雾干燥法,其脱水速度快、时间短,产品的溶解性能好,奶粉冲调后的感官性状、营养素的保存等指标均比较满意。

市售的奶粉根据一些特殊的要求,可分为全脂奶粉、脱脂奶粉和低糖奶粉、加糖奶粉等品种,以满足不同消费者的需要。一



般来说,全脂奶粉的营养成分为鲜奶的 8 倍;脱脂奶粉的脂肪含量仅为鲜奶的 1.3%,脂溶性维生素也随之丢失,但含有钙和 B 族维生素,是一种优质蛋白质含量比较高的食品。

2.配制奶粉

这种奶粉的特点是参照母乳营养素的组成与模式,对牛奶加以调整与改进,配制成适合不同龄婴儿生长发育所需要的乳制品。

配制奶粉的特点:因加入了脱盐乳清粉,使酪蛋白含量相对降低,而乳清蛋白的含量增加;添加与母乳同型的活性顺式亚油酸,提高了必需脂肪酸的含量; α 乳糖与 β 乳糖按 4:6 的比例添加,并使之达到平衡,同时加入可溶性多糖,提高了牛奶的乳糖含量;脱去牛奶中过多的钙、磷、钠等无机盐;强化了维生素 A、维生素 D、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 及铁、铜、镁、锌、锰等微量元素。因此,这种奶粉消化吸收率高,适合婴幼儿的生长发育,是不能进行母乳喂养或母乳不足的婴儿的首选奶粉。

3.酸奶

酸奶是将鲜奶消毒后接种上嗜酸乳酸杆菌,在 30℃ 的环境中培养,经过 4~6 小时发酵而成。牛奶经过乳酸菌发酵后,内含的乳糖有 20%~30% 分解成了葡萄糖和半乳糖,并可进一步转化为乳酸或其他有机酸。有机酸的存在增加了人体对钙、磷和铁的消化吸收率;在乳酸杆菌的作用下,酪蛋白也发生一定程度的降解,形成一种预备消化的状态,增加人体对酪蛋白的利用;受乳酸杆菌的作用,部分乳脂肪发生分解,易被人体消化吸收;发酵过程中,乳酸杆菌还可以产生维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₁₂、烟酸和叶酸等。因而,酸奶的营养价值与普通乳相比,有了很大的提高。

除了营养素的含量和组成有一定的变

化外,常饮酸奶对调节人体的生理功能也有一定的作用。它可抑制肠道腐败菌的生长,改变肠道菌群,防止一些腐败菌产生的胺类对人体的不利影响;进入人体肠道中的活乳酸杆菌,能大量繁殖,并产生乳酸、醋酸等有机酸,有利于刺激肠道蠕动,使便秘得到改善;乳糖大多被分解,可以缓解乳糖不耐症的产生。

4.炼乳

炼乳有甜炼乳和淡炼乳之分。淡炼乳又称蒸发乳,属于浓缩乳,是鲜奶除去 2/3 的水分,再经消毒加工而成。在食用时要将其稀释到原来的浓度。炼乳在胃酸和凝乳酶的作用下形成凝块,易被人体消化吸收,适合于食用;蛋白质经过加热,适合于鲜奶过敏者。淡炼乳的营养素组成与鲜奶基本相同,在加工过程中赖氨酸与硫胺素略有损失,可通过强化来弥补。甜炼乳是用鲜奶加 15% 的蔗糖,再经前述方法加工浓缩而成,其蔗糖含量可达到 45% 以上,稀释到正常甜度后,营养素的含量只为鲜奶的 1/3,因而不适宜婴儿食用。

5.干酪

干酪是指以牛乳、稀奶油、部分脱脂乳、酪乳或这些产品的混合物为原料,经凝乳并分离乳清而制得的新鲜或发酵成熟的乳制品。

干酪在乳制品中的品种最多,若以水分的含量作为标准,干酪可分为硬质、半硬质、软质等,因而各种干酪的营养素含量和比例也有很大的差异。

干酪的营养价值很高,是人类食物中蛋白质、脂肪、钙、磷的良好来源,同时含有丰富的维生素,这与在干酪的制造过程中将原料乳中的各种营养素浓缩 10 倍以上有关。此外,干酪中的蛋白质经过发酵后形成的一些蛋白质的分解产物如氨基酸、蛋白胨等容易被人体消化吸收,因而干酪的蛋白质消化率可高达 96%~98%。

据新华社

阿司匹林或有助于降低患肝癌和卵巢癌风险

发表在新一期《美国医学杂志·肿瘤学》上的两项新研究称,长期服用阿司匹林可能有助于降低患肝癌和卵巢癌的风险。

在第一项研究中,美国马萨诸塞综合医院研究人员分析了他们收集到的 20 世纪 80 年代以来超过 13.3 万人的数据。结果发现,每周服用 325 毫克标准剂量阿司匹林 2 片或更多,患原发性肝细胞癌的风险降低 49%;服用 5 年以上,风险降低 59%。

研究显示,服用阿司匹林越久,患肝癌风险降得越多。但停药后,其效果会逐渐减退,停药 8 年后,这种益处就消失了。此外,服用阿司匹林以外的其他非甾体抗炎药无助于降低肝癌风险。

在第二项研究中,美国哈佛大学等机构研究人员分析了超过 20 万名女性的数据,其中 1054 人患有卵巢癌。研究发现,与未服用阿司匹林的女性相比,每天小剂量(100 毫克或更少)服用阿司匹林的女性,患卵巢癌的风险降低 23%。但是,服用 325 毫克标准剂量阿司匹林则没有这种效果。

研究还发现,长期服用阿司匹林以外的其他非甾体抗炎药可能会增加患卵巢癌的风险。

据新华社

“寒露”已至：足部最应注意保暖

“九月寒露白,六关秋草黄。”《中国天文年历》显示,10 月 8 日 16 时 15 分是农历二十四节气之一的寒露。此时节,西风飒飒,秋雨潇潇,落英满地,鸿雁南迁,枫叶火红,菊花开放。

“袅袅凉风动,凄凄寒露零。”天津市天文学会理事史志成介绍说,寒露是深秋的节令,在二十四节气中最早出现“寒”字。每年阳历的 10 月 8 日或 9 日,太阳到达黄经 195 度时,即为寒露节气。

如果说白露是炎热向凉爽的过渡,寒露则是凉爽向寒冷的转折。气象专家提醒说,寒露节气后,北方冷空气已有一定势力,气温的变化特别明显,温度下降 8 摄氏度、10 摄氏度都比较常见。

专家提醒说,进入寒露后,公众应根据天气及时添衣御寒,尤其是足部保暖。此时秋燥也重,要多喝水,尤其是蜂蜜水,可起到润肺、养肺的作用。多吃些润肺润燥的新鲜瓜果蔬菜,如梨、柿、柑橘、香蕉等,可生津止渴、润肺清心、利肠解毒。此外,还应保证睡眠充足,注意劳逸结合,保持精力充沛,适当运动。

据新华社

广告

高度近视患者注意,小心你的视网膜脱离

什么是视网膜脱落

视网膜脱落,并非是整个视网膜掉下来,而是视网膜的感光层和色素层之间的脱离,打个比方,就好比墙纸和墙壁之间的脱离。但因为视网膜是眼睛成像的重要部位,脱离后会明显影响视力,拖延不治疗会导致完全失明。

为什么高度近视容易视网膜脱落

并不是每个高度近视患者都会发生视

网膜脱落,但高度近视者发生的概率确实比视力正常者高出许多。这是因为高度近视者比正常人眼轴要长,近视度数越高眼轴越长,眼轴变长之后会拉引视网膜变薄,视网膜变薄之后发生裂孔、脱离的概率就会相应增加。

高度近视应如何避免

当然,视网膜脱落也不是无迹可寻。早期眼前可能会出现闪光感、大量“飞蚊”等视觉症状,是因为视网膜已经出

现裂缝或破损,但尚未大面积脱离,如果此时及时采取激光治疗修补裂缝,脱离就不会发生。若因未及时治疗导致病情被延误,出现后期视力骤降、眼前黑影阻挡等,再来治疗效果往往没有早期理想。衡阳爱尔眼底病专家罗新店主任提醒:高度近视患者要定期检查眼底,早发现、早检查、早诊断,治疗及时,以保护视力健康。

爱尔眼科眼底病咨询热线:0734-8239955