

巴氏杀菌乳、灭菌乳、调制乳分不清楚？

一文带你看懂其中的门路



巴氏杀菌乳

巴氏杀菌乳是将生新鲜牛乳经净乳、预热、均质,经低温杀菌制得的液体产品。杀菌通常采用 72—80℃、15 秒钟或 89—90℃、1 秒钟。

牛乳杀菌,首先是要杀灭致病性微生物、杂菌、抑止乳中的酶,完全适于消费者直接食用。但是经过巴氏杀菌,仍会有些细菌存活,主要是耐热的菌,如乳酸菌、嗜热链球菌、湿热微球菌、芽孢杆菌等。这些残留的微生物在适宜的条件下会繁殖生长,引起牛乳的变质。

所以,巴氏杀菌乳运输、销售、贮藏须有冷链,在 0—6℃ 的温度下,货架期一般是 7 天左右,如果采用超洁净灌装技术,保质期可长达 14 天。

国标规定巴氏杀菌乳的营养指标:脂肪≥3.1%、蛋白质≥2.9%、非脂乳固体≥8.1%。这仅是一个最低的限量指标,市售许多产品的营养指标都要高于国标规定,脂肪≥3.6%、蛋白质≥3.3%。

巴氏杀菌乳完全适于低温食用,不需要加热消毒。如果您适于食用凉的食物,开瓶即饮味道口感会更好。如果您不习惯喝凉的,可以采用热水或微波炉热一下,完全不必再煮开。如果长时间脱离冷链,巴氏杀菌乳会发生变质,酸度升高,发生絮状沉淀,产生分层现象,比较容易辨别。

灭菌乳

灭菌乳是将生新鲜牛乳经净乳、预热、均质,在连续流动状态下,加热到 132—140℃,并保持 2—4 秒钟杀菌,然后冷却、灌装的液体乳制品,又称“纯牛乳”。灭菌乳运输、贮藏、销售不需要冷链,在室温条件下保质期可长达 8—12 个月。灭菌乳适于

6 月 1 日,2021 世界牛奶日暨全国乳制品营养周乳制品知识大讲堂在北京举行。6 月 1 日是全世界儿童的节日,也是第 22 个“世界牛奶日”,更是第 24 个“全国乳品营养周”的开始。大讲堂上,围绕巴氏杀菌乳、灭菌乳、调制乳等乳制品产品知识、特性及营养价值等,国际乳制品联合会中国国家委员会名誉主席、中国乳制品工业协会原理事长宋昆冈为公众进行科普解读。

日常生活中,我们经常饮用乳制品,但很多人对乳制品的种类不甚了解。宋昆冈介绍,乳制品大体可分为液体乳、发酵乳、乳粉和干酪。这四种在乳制品产量上占绝大多数。液体乳是以生鲜乳为原料,经过有效加热杀菌处理后,灌装出售的供消费者直接食用的液体牛乳,包括杀菌乳、灭菌乳和调制乳等。

长途运输,使得远离产区的消费者也能够享受到来自远方的牛乳。

调制乳

调制乳是以不低于 80% 的生鲜乳或复原乳为主要原料,添加其它原料或食品添加剂,或营养强化剂,采用杀菌或灭菌工艺制成的液体乳制品。根据调制乳的定义,是用不少于 80% 的牛乳,并不意味着这类产品都要添加近 20% 的水来稀释牛乳,降低成本。是否加水,是由产品的工艺和配方所决定的。

比如,营养强化型、营养素调整型调制乳,一般是不加水的,是用纯奶添加功能性配料制成的;有的配料则必须先用水溶化后再添加,以保证它的充分溶解和乳化,如风味型调制乳,除了添加风味物质外,基本上都要添加食糖,糖要用水溶化制成糖浆后再添加。

依据标准全脂型调制乳的营养指标是:脂肪含量≥2.5%、蛋白质≥2.3%。乳饮料是不是调制乳呢?宋昆冈表示,乳饮料不是调制乳,乳饮料大致上是用一斤牛奶做成两斤的乳酸菌饮料,乳酸菌饮料的蛋白质含量大于 0.7%或者 1%,二者有明显区别。

酸乳

酸乳也叫发酵乳,以生鲜牛乳或乳粉为原料,经杀菌、发酵制成的 pH 值降低的产品,分为:纯酸乳、风味酸乳。发酵乳改善了蛋白质的利用率,可以缓解乳糖不耐受,同时也可改善人体矿物质元素的吸收和肠道微生物菌群。

据新华网



防三高,少吃肉?

医生:过了 50 岁,2 种肉可多吃

根据研究发现,如果患上了“三高”,其实身体很难恢复到原来的样子。所以在这种情况下要尽量养护好自己的身体,不要让自己出现三高的症状,如果不能及时控制它们的指标,很有可能会引起其他并发症。

很多人以为身体出现了三高症状之后,对于饮食的改变要必须严格执行,所以就每天吃一些蔬菜瓜果,对于肉食一概不碰。但从医生的角度来看这个问题,其实不吃肉食是严重影响身体健康的。

随着年龄的不断增长,很多老年人的身体确实出现了一些便秘或者是腹泻的症状,这就是人体肠胃衰老的一种重

要表现。在这种情况下,很多人就会选择放弃肉食。

其实,不吃肉也会影响肠胃的健康。在这种情况下建议大家不是不吃,而是适当减少吃肉的频率和吃肉的数量,在这种情况下才能够保证身体正常的生命活动。

医生建议,过了 50 岁之后这两种肉可以多吃,或许对身体有帮助:

1.健康的鱼肉和鸡胸肉

上了岁数之后,特别是过了 50 岁,最好不要多吃红肉,可以吃一些健康的鱼肉和鸡胸肉。研究发现,鱼肉和鸡胸肉都含有很少的油脂,蛋白质含量比较丰富,能够补充给身体蛋白质,但是脂肪

的摄入是非常少的。

在这种情况下,也能够使老年人保持较为平稳的体重。

2.精肉

如果大家在生活中非常喜欢吃猪肉,也是可以的,但是在选择猪肉的时候,不要买五花肉或者肥肉,尽量选择一些里脊肉或者一些纯瘦的精肉。

精肉中含有很少的油脂,而且胆固醇含量比较少,在这样的情况下多吃一些精肉,也不会给身体带来严重的负担。

很多家庭条件比较好的人会选择购买一些牛羊肉吃,因为牛羊肉的热量要远远高于猪肉,所以少吃为好。

据新华网

远离两种食物多做两件事情

养护好你的肺

众所周知,肺是我们身体当中非常重要的呼吸器官,它与我们的身体健康,有着非常重要的联系,但是肺部的痛觉神经却是非常不发达的,一旦受到损害或者生病之后,我们的大脑也是无法在第一时间接收到信号,肺病患者在肺病初期无法及时发现,一旦被发现就已经处于晚期了。

当患上肺部疾病之后,我们的日常生活也是会受到一定的影响,所以在一些天气不太好的时候也应戴上口罩,而且在日常生活中也一定要养成早睡早起的好习惯,适当进行运动,在饮食方面多加控制也是有助于养护肺部健康的。

洋葱是生活中常见的“发物”,有人认为肺不好的人在日常生活中不应该吃洋葱,因此洋葱就是肺病的“发物”,事实真是如此吗?

肺病患者
究竟适不适合吃洋葱?

正常情况下,发物指的是虽然有营养,但是却会对身体健康造成一定影响的食物,而洋葱就是一种。虽然说它有一定的营养价值,但很多人认为它对肺部健康而言没有好处。

究竟肺不健康能不能吃洋葱?答案是肯定的。

因为洋葱当中含有前列腺素 a 和维生素,能够帮助我们清除血管内壁的杂质,能够起到扩充血管的作用,而且有助于稳定血流。对于肺病患者而言,在日常生活中可以吃一些洋葱,但是要注意洋葱不能吃太多,因为洋葱也具有一定的刺激性,吃太多的话也会对身体造成影响。

若想养护肺部健康
两种食物尽量少碰

1.腌制食物

在日常生活中,很多人都非常喜欢吃腌制类食物,觉得这样的食物非常美味,而且能够提高食欲,但是这些食物对于身体健康而言却没有好处。

因为腌制类的食物在制作的过程中会大量加入食盐,而这些食盐与空气相结合也是会产生亚硝酸盐,而且这些食物吃太多的话也是不利于肺部健康的,甚至会增加肠胃及肺部的负担。

2.寒凉食物

在日常生活中若想养护肺部健康,那么寒凉的食物就应尽量少吃,因为寒凉的食物也是会给肠胃增加负担的,而且很容易使气管和肺部器官受到影响,从而使血压升高,而且也会加重肺部疾病。

医生提醒
肺不好,还要做好两件事

1.适当运动

在日常生活中若想养护肺部健康,那么坚持做运动也是非常必要的,因为坚持做运动有助于促进体内毒素垃圾的排出,而且能够增强肺动力,能够有效恢复肺部的活力,而且能够降低患肺部疾病的风险,能够促进体内毒素垃圾的排出。

但是在做运动的时候也要注意千万不要做过于激烈的运动,因为过于激烈的运动会导致身体因承受过大的压力,出现一些不适感,甚至会对肺部健康造成伤害。

2.早睡早起

生活中若想养护肺部健康,那么就要尽量做到早睡早起,尽量避免熬夜,因为这样做也是有助于养护肺部健康的,而且对于身体情况而言也有好处。因为我们的肺部需要在晚上的时候进行排毒,如果在晚上经常熬夜的话,会导致大量的毒素垃圾堆积在身体当中,从而影响到身体健康。

小结

肺部的“发物”并非洋葱,在日常生活中若想养护肺部健康,那么腌制食品和寒凉食物应尽量少碰,坚持做运动,养成早睡早起的好习惯。

据新华网