形形色色的牛奶里面都有什么

作者：麦裕玲 番市宣

牛奶营养价值高，食用方便，是理想的天然食品。但市面上关于牛奶的产品琳琅满目，鲜牛奶、纯牛奶、高钙奶、早餐奶……众多的品牌、口味、款式，不同的制作工艺等，让消费者挑选起来着实费劲。本期，区市场监管局的专家教大家如何挑选形形色色的牛奶。

鲜牛奶和纯牛奶杀灭菌方式不同

鲜牛奶和纯牛奶一字之差,其实两种奶的加工原料都一样，都是以生牛乳为唯一原料，最本质的差别是杀菌方法的不同。

专家表示，从产品标签的配料表中可以看到，鲜牛奶和纯牛奶只有生牛乳一种配料。这种牛奶非常有利于身体健康，应该是消费者首选的乳制品。

根据杀灭菌方式的不同，含乳量100%的牛奶又可以分为巴氏杀菌乳和灭菌乳。区分这两种产品的最好方法就是看食品名称、贮存条件和保质期。

巴氏杀菌乳就是在超市冷藏售卖区看到的“鲜牛奶”，产品要符合GB 19645-2010《食品安全国家标准 巴氏杀菌乳》规定。因为巴氏杀菌温度低于100℃，杀菌的过程只是杀死了其中的致病菌，产品中还保留一些微生物，所以其运输、贮存和销售温度均要控制在2℃-6℃，而且一般只能保存7天左右。

灭菌乳是在常温下售卖的“纯牛奶”，产品要符合GB 25190-2010《食品安全国家标准 灭菌乳》规定。灭菌乳采用高于100℃的高温瞬时灭菌，灭掉了牛乳中的所有微生物，所以对运输、贮存和销售过程没有低温要求，保质期也相对较长，一般能达到半年以上。

“从营养的角度来说，鲜牛奶和纯牛奶在提供蛋白和脂肪上基本没有差别，只是鲜牛奶的杀菌温度低于纯牛奶的灭菌温度。”专家说，在同等奶源下，鲜牛奶在口感和微量元素上略占上风。纯牛奶则在运输和贮存方面更加方便。

含乳饮料不能替代牛奶

在市面上，还有各种口味的调制乳。调制乳是以生牛乳为基础。根据目标人群特点，在口味及部分营养素含量上进行了适当调整。比如某款早餐奶添加了谷物和果蔬粉，某款高钙奶添加了乳矿物盐（乳钙）和维生素D。调制乳产品要符合GB 25191-2010《食品安全国家标准 调制乳》规定，要求含乳量不低于80%，添加的其他成分通常用来强化营养或改善口感，以满足不同人群的多样化需求。

此外，含乳饮料的含乳量较低，在配料表上的第一位一般是水，后面才出现生牛乳、乳粉之类的乳制品配料。含乳饮料是饮料而不是牛奶。含乳饮料也有自己的专属标准GB/T 21732-2008《含乳饮料》，但这并不是强制性的食品安全国家标准。

值得注意的是，含乳饮料品种多样、口味出众，当作普通饮料喝没有问题。但是因为含乳量低，含乳饮料在蛋白质等营养成分上远不如其他乳制品，所以就算大量饮用也不能代替有营养的牛奶。

两个方法挑选真牛奶

了解了那么多牛奶产品知识，消费者如何才能买到富含营养的真牛奶呢？区市场监管局的专家传授了两个选牛奶的方法，并表示：“通过这些方法，消费者可以快速辨别牛奶家族成员与其‘远房亲戚’，并根据自己的需求选择合适的产品。”

首先，以生牛乳为唯一原料的鲜牛奶和纯牛奶可以放心选择。对其他牛奶产品，则一定要看清楚配料表。调制乳的含乳量不可低于80%，而配料表排名第一是“水”的往往是营养价值不高的含乳饮料。

另一种识别方法是看营养成分表中的蛋白质含量。灭菌乳、巴氏杀菌乳的蛋白质含量要求达到2.9克/100克以上，调制乳的蛋白质含量要求达到2.3克/100克以上，而含乳饮料的蛋白质含量只要达到1.0克/100克就可以了。蛋白质含量越高，营养价值就越好，消费者可以看这个指标来进行选择。

（麦裕玲 番市宣）