



复原乳不再属纯牛奶

前些天,《食品安全国家标准 灭菌乳》(GB 25190-2010)实施,并明确要求生产灭菌乳,即常温纯牛奶,只能以生乳为唯一原料,禁止使用复原乳。

面对市场上琳琅满目的牛奶,不少消费者疑惑:哪些乳制品使用了复原乳?如何选择适合自己的牛奶?

复原乳到底是什么

复原乳,又称“还原乳”或“还原奶”,是用干燥的乳制品(比如奶粉)与水按比例混合制成的乳液,通俗来说,就是奶粉加水勾兑还原的牛奶。很多人认识它可能是在某品牌牛奶中,但其实只要仔细留心食品名称和配料表就会发现,不少乳类产品里都有它的身影。

以往在灭菌乳中添加复原乳,主要是为了控制生产成本、应对奶源供应波动。近年来,我国奶业生产能力强、质量高、价格稳,生鲜乳抽检合格率超99.5%,无需再以复原乳作为替代原料,国内绝大多数乳企已经使用生鲜乳生产灭菌乳。

哪些奶制品在使用复原乳

虽然复原乳被“请出”了纯牛奶和鲜牛奶领域,但并不是不能用了,在发酵

乳、酸乳、调制乳、乳饮料等产品中,它仍然可以合法使用。

在发酵乳和酸乳这两类产品里添加复原乳很常见,因为发酵过程会消耗乳糖产生乳酸,复原乳经过发酵后,口感、质地和生牛乳发酵的产品相差不大。

发酵乳和酸乳的区别在于,酸乳是发酵乳的一种。发酵乳是指以生牛乳或复原乳为原料,经发酵制成的产品。

调制乳也是复原乳的常见应用领域。调制乳是指以生牛乳或复原乳为主要原料,添加其他原料或食品添加剂而成的产品,如常见的儿童奶、高钙奶、早餐奶,以及巧克力奶、草莓奶等各种风味牛奶。

乳饮料中更是常见复原乳的身影。需要注意的是,乳饮料中的乳含量较低(通常 $\geq 30\%$),常含有较多糖分和食品添加剂,更多是作为饮料而非乳制品,不能当作牛奶替代品。

灭菌乳和巴氏杀菌乳啥区别

灭菌乳和巴氏杀菌乳是市场上最常见的两类牛奶,两者的区别主要体现在加工工艺和保质期,口感、营养素保留也有细微不同。

灭菌乳:也就是纯牛奶,采用的是超高温瞬时灭菌技术,在 135°C - 150°C 的高温下处理2-8秒,能把牛奶里的所有微生物都杀灭。这种工艺让灭菌乳能在常温下保存(未开封时),保质期长达数月,方便携带和长期存放。不过,高温会让部分营养素流失,尤其是维生素B1、维生素B6和维生素C,同时,还会产生轻微的蒸煮味,虽然奶香味没那么浓,但口感更醇厚。

巴氏杀菌乳:也就是鲜牛奶,采用的是低温杀菌技术,通常在 72°C - 85°C 下处理15-30秒,只能杀死牛奶里的致病菌,会保留一部分有益微生物和更多维生素。正因为杀菌不彻底,所以巴氏杀菌乳必须冷藏保存,保质期也短,通常不超过7天。但好处是口感更接近生牛乳的原始风味,有浓郁的奶香味,还带着淡淡的奶腥味,不过价格通常比纯牛奶高一些。

如何选择适合自己的牛奶

市面上的乳制品五花八门,怎么选才能选到适合自己的?关键是学会看标签,记住这四步。

第一步:看产品类型。标签上会明确写清楚是“灭菌乳”“巴氏杀菌乳”“调制乳”还是“乳饮料”。

第二步:看配料表。纯牛奶的配料只有“生牛乳”,如果配料表中有“水”“奶粉”或“复原乳”,就不是真正的纯牛奶。

第三步:看营养成分表。重点看蛋白质含量,纯牛奶的蛋白质含量通常在2.9克/100克以上,调制乳要求不能低于2.3克/100克,而乳饮料的蛋白质含量往往只有1克/100克左右。

第四步:按需求选择。追求口感和新鲜度可以选择巴氏杀菌乳;需要常温保存和长时间保存可以选择灭菌乳;喜欢口味多样化可以选择调制乳;乳糖不耐受的人群就选择发酵乳和酸乳。

据中国科普网



警惕生活“妙招”变“险招”

向保温壶中倒入了烧开的白醋、白糖和水的混合溶液,加速了化学反应速度,导致保温壶内迅速产生了大量二氧化碳气体。保温壶的密封性较强,二氧化碳气体无法及时扩散,只能在壶内不断积聚,使壶内气压随之急剧升高。当气压超过壶盖能够承受的极限时,高压气体会带着壶内的混合物,从壶嘴喷射而出。

“只要掌握正确的方法,就能用白醋既高效又安全地去除水垢。”王桂荣给出了两点操作建议。第一,始终保持壶口敞开。将白醋倒入有水垢的水壶后,不要急于盖紧壶盖,务必让壶口处于敞开状态。第二,严格控制液体温度。最好使用常温白醋,切忌将高温白醋直接倒入密闭容器,也不要再在容器内加热白醋。

除去水垢的“妙招”外,驱蚊“妙招”、清洁“妙招”等也是网友经常会上网搜索的。例如,有网友发帖称,把点燃的火柴插入风油精,可加速风油精挥发,提升驱蚊效果。还有不少博主称,洁厕灵与84消毒液或洗洁精混用,清洁效果加倍。对此,王桂荣表示,这些“妙招”实为“险招”,切勿盲目跟风尝试。

风油精的主要成分是酒精、桉叶油、樟脑、丁香酚等。桉叶油、樟脑等溶于酒精后,会产生易燃气体。一旦有火焰靠近,这些易燃气体就会被点燃。这不仅不会提升驱蚊效果,反而可能导致风油精瓶口着火,甚至引发瓶身炸裂或火焰回燃至瓶内,造成火灾事故。

“混合使用洁厕灵与84消毒液,是生活中常见的危险清洁操作。”王桂荣说,洁厕灵和84消毒液的主要有效成分分别是盐酸和次氯酸钠。盐酸是强酸,次氯酸钠是强氧化剂,两种物质混合后会迅速发生剧烈的氧化还原反应,产生高浓度且有强烈刺激性气味的有毒气体——氯气。这非但不会增强清洁效果,还可能危及人体健康。

人一旦吸入氯气,呼吸道黏膜就会受到刺激,引起咳嗽、呼吸困难、胸闷、胸痛等症状,严重时可能导致肺水肿、窒息甚至死亡。即使是较低浓度的氯气,也会对人眼、鼻、喉造成灼伤。因此,如果在狭小不通风的卫生间内混用洁厕灵与84消毒液,极易造成使用者急性中毒。

王桂荣提醒道,若不慎混用洁厕灵与84消毒液并吸入氯气,应立即开窗通风并去往空气流通处,直至咳嗽、呼吸困难等症状消失。如果使用者眼部或皮肤不适,应立即用清水或生理盐水冲洗,并更换被污染的衣物。若出现持续呼吸困难、呕吐等症状,一定要尽快前往医院就医。

和84消毒液一样,洗洁精也是碱性清洁剂,可用于清洁油脂性污垢。洁厕灵与洗洁精混合,会发生中和反应,使清洁效果大打折扣。

“不可否认,网络上一些生活小妙招确实有用,但大家在尝试时,最好先辨别方法是否科学,了解其背后的科学原理,再进行操作。”王桂荣提醒道。据《科技日报》

好习惯”或增阿尔茨海默病风险

在日常生活中,有些人们以为的“好习惯”,实际上可能会增加阿尔茨海默病的患病风险。

长期吃素,未必健康

中国老年保健协会阿尔茨海默病分会副主任委员兼副秘书长李涛介绍,很多人认为长期吃素是一种健康的饮食习惯,然而事实并非如此。长期纯素食容易导致优质蛋白质及维生素B12、Omega-3脂肪酸、维生素D、铁、锌等关键营养素摄入或吸收不足。《美国临床营养杂志》数据显示,5年以上严格素食者中,62%存在维生素B12不足。

李涛举例说,维生素B12主要存在于动物性食物中,是维持神经细胞髓鞘完整的关键。缺乏维生素B12会导致同型半胱氨酸水平升高,直接损伤脑血管,还会干扰大脑的正常代谢,增加 β 淀粉样蛋白沉积,而 β 淀粉样蛋白沉积正是阿尔茨海默病的标志物。同时,植物中的ALA(亚麻酸)转化为DHA/EPA的转化率不足5%,无法替代DHA/EPA对神经元膜结构的保护作用,从而使突触可塑性下降,记忆形成受阻。

长期静养,隐患重重

有些老年人因担心关节受伤而选择“静养”,长期缺乏运动,同样会带来问题。李涛表示,运动对大脑健康至关重要,长期静养会使身体血液循环减缓,大脑供血不足,影响神经细胞的营养供应和代谢废物清除。

《中国阿尔茨海默病早期预防指南(2024)》指出,体育锻炼能降低痴呆的风险。运动不仅可以促进大脑血液循环,改善脑部营养供给,还能刺激神经元的生长,增强脑细胞的活力,帮助大脑释放“神经生长因子”,促进神经元的连接,增强认知功能。“长期缺乏运动还可能引发肥胖、高血压等疾病,而这些疾病都是老年痴呆的重要诱因。”李涛建议,“推荐在安全前提下,适当进行有氧运动和力量训练,比如快走、骑固定自行车、跳广场舞、打太极拳等。”

过度求静,大脑“变懒”

此外,很多老年人讨厌嘈杂环境,追求安静,觉得这样能让身心放松。但李涛提醒,如果过度追求安静,不与外界沟通、长期社交孤立,会使大脑对外部感知沉滞、反应迟钝。“大脑是一个极其依赖刺激的器官,听觉、视觉、触觉等感官的信息输入是对大脑产生刺激的重要方式。社交活动能刺激大脑多区域协同工作,让神经元保持活跃。”

2024年,《柳叶刀》杂志常设委员会更新第三版《痴呆预防、干预和照护重大报告》,其中指出14个痴呆危险因素,分别为受教育程度较低、听力受损、高血压、吸烟、肥胖、抑郁、缺乏身体活动、糖尿病、过度饮酒、创伤性脑损伤、空气污染、社会孤立、高水平的低密度脂蛋白胆固醇、未经治疗的视力受损。据《科普时报》

