

喝小众奶，要小心这些坑



水牛奶、牦牛奶、羊奶、骆驼奶、植物奶……这类乳制品近年来成了消费者的新宠，甚至连不少博主都在“安利”它们，称其比起普通牛奶，味儿更浓、营养更好、脂肪含量更低。与此相关的传言，也在朋友圈不断蔓延。事实真是如此吗？我们又该如何科学选奶？对此，记者采访了相关专家。

传闻一：水牛奶脂肪含量较低？ 真相：脂肪含量高是其特点之一

水牛奶就是水牛产的奶，又被称为“乳中珍品”，价格略高于普通牛奶。相关广告称其营养价值比牛奶高出几十倍，而且脂肪含量更低、更易被吸收。事实真是如此吗？

资料显示，水牛奶一些营养素的含量略高于牛奶，但没有像广告中所说，高出好几倍甚至几十倍。

对于水牛奶的脂肪含量，中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红表示，水牛奶的特点之一是脂肪含量高。文献表明，水牛奶的脂肪含量约为4%至6%，最高可达7.59%，远高于普通牛奶的脂肪含量（3.0%至4.0%）。同时，由于水牛奶的蛋白质和脂肪含量都很

高、口味香甜，因此其通常被用来制作姜撞奶、双皮奶等甜品。

不过，原料奶的营养素含量不等于加工产品的营养素含量。原料奶在加工时，其所含的各种成分要通过调配进行标准化，水牛奶较大的脂肪球也会经加工变小。所以，各种水牛奶加工产品

中的脂肪含量到底有多高，还要看产品包装上的营养成分表。“比如说，一款水牛奶的包装上标注100克产品中含脂肪3.8克，那么这就是该产品真实的脂肪含量。一些市售的高品质牛奶，其100克产品中脂肪含量也可达到3.6克或3.8克。”范志红解释道。

传闻二：羊奶比牛奶更接近母乳？ 真相：母乳化调整后差异非常小

在特种奶中，我国只允许羊奶和牦牛奶用于生产婴幼儿奶粉。一些推销羊奶粉的微商，称羊奶粉比牛奶粉更接近母乳。事实真是如此吗？

新疆奶业协会名誉理事长、高级畜牧师陆东林表

示，婴幼儿配方奶粉中所含的各种蛋白质、氨基酸、脂肪酸、维生素和矿物质的含量，都必须依照国家标准进行添加。在婴幼儿配方奶粉的制作过程中，厂商要对羊奶或牛奶进行常规的“母乳化调整”，其中就包括调

整原料中乳清蛋白和酪蛋白的比例，使其达到母乳中蛋白质的比例。也就是说，无论是牛奶还是羊奶，无论两种奶谁的蛋白比例更接近母乳，最终都会被调整成接近母乳的状态，差异非常小，因此不存在谁比谁更接

近母乳的说法。

此外，由于鲜羊奶中缺乏叶酸及维生素B12，婴儿若仅以羊奶为食，易引起巨幼红细胞贫血。如果家长要给孩子喝这种奶的话，必须选购添加了叶酸和维生素B12的配方羊奶粉。

传闻三：植物奶利于减肥？ 真相：糖分含量不容忽视

杏仁奶、椰奶、核桃奶、花生奶……植物奶如今受到越来越多的人喜爱，甚至有传言称，动物奶将被植物奶取代。那么植物奶的营养到底如何？它真的可以代替动物奶满足人体的营养所需吗？

北京航天中心医院营养科主任医师冯旭表示，植物奶是用含蛋白质和脂肪的植物种子（如大豆、核桃、花生等）或果实（如椰子等）制成的饮品。

研究显示，植物奶的主要原料有燕麦、大米、板栗、大豆、杏仁和榛子等，因此含有一定的维生素、膳食纤维和矿物质。但在钙、蛋白质、糖、饱和脂肪、维生素D2等物质的含量上，植物奶的营养价值远不及牛奶。

另外，植物奶来自植物，所以没有胆固醇，饱和脂肪的含量也低。但这并不能说明植物奶比牛奶更有利于预防肥胖。

实际上，市场上销售的

大部分植物奶都含有不少糖。流行病学调查表明，在同等条件下，奶类食物是不容易令人发胖的，而含糖的饮料会使人发胖。

所以，在预防肥胖方面，含糖植物奶并不比纯牛奶具有优势。同时，还有人希望通过喝植物奶来补充膳食纤维。实际上，要做成口感细腻的饮料，大部分膳食纤维会被除去，所以要补充膳食纤维，还是直接吃杏仁、花生等果仁效果更好。

此外有传闻称，喝牛奶过敏的人可以喝植物奶。

对此，科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋解释道，如果是对牛奶蛋白或乳糖过敏，那么可以喝植物奶；但如果是对大豆蛋白、杏仁过敏，那么就不能喝相关的植物奶。“关键是要查清过敏原是什么，不能因为对牛奶过敏，就认为可以放心喝植物奶。”他说。

据科技日报

天津又一冷库发现新冠阳性样本

记者从天津市疾控中心获悉，11月12日上午8时31分，津南区疾控中心在金福临冷冻批发市场一冷库内排查发现1份混检样品阳性，目前该市场已被封控。据悉，昨日通报的静海区比目鱼外包装阳性的货物正是从该市场进货。

11月11日17时，静海区排查发现台头镇杰群水产批发店1份进口大比目鱼外包装涂抹样本核酸检测结果呈阳性。经溯源，该批货物来自津南区金福临冷冻批发市场张某某水产经营部。随后，津南区疾控中心紧急行动，细致推进相关工作。12日晨，采集涉疫的张某某水产经营部贮存在津鑫永利冷库（与金福临在一大院）进口大比目鱼的外包装、内包装及食品表面涂抹样本，进行混合检测，其中1份结果为阳性，其余511份均为阴性。

目前，该市场已被封控。经初步流行病学调查，判定4名暴露人员，均已实施集中隔离，核酸检测结果均为阴性。进一步排查处置工作仍在进行中。市卫生健康委已派市疾控中心专家进行现场指导处置。

另据悉，目前，静海区已对涉疫水产批发店进行封控。相关人员59人进行了核酸检测，均为阴性；相关物品和环境样本88件进行了核酸检测，均为阴性。

据新华社

6.75亿件！“双11”当天快递量再创新高



国家邮政局监测数据显示，11月11日当天全国邮政、快递企业共处理快件6.75亿件，同比增长26.16%。

今年快递旺季范围自11月初至2021年春节前夕，为做好今年的旺季保障工作，邮政快递行业在人员、运力、场地、处理设备、信息系统等方面开展了大量准备工作。国家邮政局要求“全网不瘫痪、重要节点不爆仓，保畅通、保安全、保平稳”，坚持防控与生产并重，坚持服务与安全并重，坚持发展与环保并重，努力打造有质量保证的“双11”、有安全兜底的“双11”。

国家邮政局有关负责人表示，要做好常态化疫情防控工作，尽最大努力保障旺季期间作业秩序，满足基本民生需求。为此，国家邮政局向全行业下发了《疫情防控期间邮政快递业生产操作规范建议（第六版）》，同时加强对国际邮件互换局和交换站的监测，对国际邮件快件进行重点消杀，强化对冷链运输服务环节和医院、宾馆等揽投服务的管控。

据新华社