

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,称羊奶粉比牛奶奶更接近母乳。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。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。

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,奶类食物不容易令人发胖的,而含糖的饮料会使人发胖。

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(与金福临在同一大院)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快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