

当心那些伪装成“牛奶”的饮料

时下，超市里有不少含乳饮料都宣称“富含营养”、“为孩子生长发育加分”。专家提醒，含乳饮料中真正“奶”的含量是非常低的，单凭此远远不足以满足孩子的营养需求，家长选购时要擦亮眼睛。



【鲜牛奶】 推荐指数 ★★★★★

鲜牛奶中的蛋白质含量比较高，有条件的话，给孩子订购鲜牛奶是最好的。鲜奶一般是采用巴氏消毒法灭菌，在 72℃~75℃的条件下将牛奶中的有害微生物杀死，而牛奶中对人体有利的营养物质能得以保留，并需全程在 4℃~10℃冷藏，可以最大程度地保留牛奶中营养成分。

【常温纯牛奶】 推荐指数 ★★★★★

这类牛奶一般在超市货架上销售，上面会有醒目“纯牛奶”字样。常温奶采用的是超高温灭菌法，即 135℃的高温瞬时灭菌。这种方法在杀死牛奶中的有害病菌同时，也一定程度破坏了牛奶中的营养成分，从营养的角度来说可能略逊于鲜奶。不过，常温纯牛奶也属于纯牛奶，脂肪含量在 3%以上，蛋白质含量不低于 2.9%。其保质期 6~12 个月，无需冷藏。

【儿童牛奶】 推荐指数 ★★★

“儿童牛奶”并不是新生词，它的产品类型调制乳。《食品安全国家标准调制乳》中对调制乳的定义是：以不低于 80%的生牛(羊)乳或复原乳为主要原料，添加其他原料或食品添加剂或营养强化剂，采用适当的杀菌或灭菌工艺制成。近年来，儿童牛奶成为液态奶市场中商家主打品种之一，各种产品占据了牛奶货架的醒目位置。

儿童牛奶虽然也含有较高比例的牛奶，但为迎合儿童口味，所含添加剂较多。目前超市里销售的儿童牛奶，最少有 4 种以上的添加剂，其中包含的一些色素和香精是不提倡在儿童食品中添加的。因为儿童色素和香精过多，会增加儿童肾脏和肝脏的负担。这类儿童牛奶还有一个问题，就是比较甜，孩子们都喜欢甜甜的味觉刺激，但过早过多地给孩子喝一些甜味浓度过高的奶，很容易导致他将来偏好于甜食，甚至出现挑食、厌食的情况，严重的可能导致营养不良。

【含乳饮料】 推荐指数 ★

含乳饮料是软饮料的一种，其主要成分为水，其次才是奶及各种添加剂(如甜味剂、果味剂)等，其营养成分远不及鲜牛奶。家长用乳饮料来代替配方奶或者纯牛奶，这种做法是不科学的。孩子偶尔喝一瓶含乳饮料解渴、解馋无妨，但如果长时间用含乳饮料来代替奶，孩子体内会缺乏各种营养成分，从而影响正常发育，尤其是孩子的智力发育及骨骼生长。除了营养物质缺乏外，含乳饮料中也存在添加剂过多的问题。

这类含乳饮料含乳很少，通过添加香精、增稠剂的方法，把口感做得特别香浓，比纯牛奶还要像牛奶。那么如何甄别这类含乳饮料？一看包装，它们往往用大号字写着“活性奶”等模糊名称，仔细看时，才会发现旁边还有一行小字“含乳饮料”。二看配料。纯牛奶一般不加其他原料，也有少数厂家给纯牛奶中加糖的。但含乳饮料就完全不同，配料表是按照由高到低的顺序来排列的，所以排在第一位的就是这个食品中含量最多的成分，乳饮料的配料表上，第一位的就是水，第二位是白砂糖，第三位才有可能有牛奶，之后会是其他添加剂。

名词解释 复原乳

很多家长在给孩子买牛奶或含乳饮料时，常常能看到包装上有“复原乳”的字眼，但往往不知道其含义。复原乳是指把浓缩乳(炼乳)或乳粉，再添加适量的水，制成与原乳中水、固体物比例相当的乳液。国家标准规定，酸牛奶、灭菌奶及其他乳制品可用复原乳作原料，但巴氏

杀菌奶不能用复原乳做原料。同时，以复原乳为原料的产品应标明为“复原乳”，或在配料表中注明“水、奶粉”。“复原乳”的营养价值仍有争议，不过主流观点认为，在经过两次超高温处理后，营养成分损失较大。

(陈辉)

