

# 看看你适合喝哪种奶

早餐喝一杯,开启一整天的活力;睡前喝一杯,助自己香甜入梦。作为公认的营养饮品,牛奶已成为很多人健康生活的一部分。

不过,喝牛奶可是个技术活,喝不对可能让营养大打折扣。什么样的牛奶最好?你适合喝哪种奶?

## 牛奶含有 4 种好营养

提到牛奶,很多人都会用“营养好”这三个字来形容,但究竟牛奶的营养有多好呢?

首先,牛奶含有的蛋白质被称为优质蛋白,容易被人体消化吸收,并且能与谷类蛋白质发生营养互补作用。

其次,牛奶的钙含量不仅高,并且吸收率也高,是膳食钙的最佳来源。喝 300 克牛奶,可以得到约 312 毫克的钙,接近每日推荐摄入量的 40%。

再次,牛奶还是 B 族维生素的良好来源,可以提供相当数量的维生素 B2,这种营养素正是中国人常缺少的。

最后,牛奶还含有大量的生理活性物质,比如乳铁蛋白、免疫球蛋白、生物活性肽等,有助人体健康。

## 好牛奶长啥样

在挑选牛奶时,除了选大品牌,挑没有任何添加剂的“纯牛奶”以外,还要仔细看配料表,同等价位产品,选择脂肪含量高的。一般原料奶的脂肪含量越高,质量就越好。

因为跟蛋白质不一样,脂肪极少出现人工添加化学物质的情况,而蛋

白质含量高不代表牛奶质量一定好。

买回家后,大家可以通过以下方法来判断牛奶的质量。

首先,好牛奶颜色乳白(可以略显黄色),乳香清淡,口感稀薄,闻起来香味很淡,入口后有淡淡的奶香。

如果购买的纯牛奶口感稠厚,是极不正常的。那种入口前就有扑鼻的香味,入口后奶香味久久停留的牛奶,极有可能加入了牛奶香精。

其次,可将买来的牛奶(没有煮过或微波炉加热过的)迅速倒入干净的透明玻璃杯中,然后慢慢倾斜玻璃杯,如果有薄薄的奶膜留在杯子内壁,且不挂杯,容易用水冲下来,那就是原料新鲜的牛奶。

这样的奶是在短时间内就送到加工厂的,而且细菌总数很低。如果玻璃杯上的奶膜不均匀,甚至有肉眼可见的小颗粒挂在杯壁上,且不易清洗,那就说明牛奶不够新鲜。

再次,在盛冷水的碗里,滴几滴牛奶。奶汁凝固沉底者为质量较好的牛奶,浮散的说明质量欠佳。

最后,如果喜欢煮牛奶喝,可观察牛奶在煮开冷却后表面的奶皮。表面结有完整奶皮的是新鲜的奶,牛奶质量较好,脂肪含量高,表面奶皮呈豆花状的是坏奶。

## 选适合你的那一种

走进超市,各式各样的牛奶让人眼花缭乱,不同款式都有自己的卖点。然而,该如何选择与自己最“般配”的那一种呢?

## 健康成人和儿童选全脂牛奶

全脂牛奶最大程度地保留了牛奶中的营养物质,含有丰富的脂溶性维生素 A、D、E、K 等,并且含有天然钙质,利于人体对钙的吸收。

100 克全脂牛奶只含 3 克左右的脂肪,健康成人和儿童不必为此担心,直接喝全脂产品即可。

## 中老年人选择强化维生素 AD 奶

中老年人肠胃吸收能力变差,钙流失和维生素缺乏较明显,且我国居民普遍缺乏维生素 A,强化 AD 的牛奶是维生素 A 和 D 最廉价最方便的来源之一,中老年人可适量选用。

## 高血脂和需要控制体重的人选低脂奶

这类人群不能过多摄入脂肪,特别是饱和脂肪酸,脱脂牛奶对他们来说是最佳选择,同时,脱脂牛奶还有利于控制热量。

## 天天喝奶的应选巴氏杀菌奶

巴氏奶经过低温除菌,保留了牛奶的绝大部分营养,但保质期较短,需低温保存,天天喝奶的人可少量多次购买新鲜产品。

## 不定期喝奶的选超高温灭菌奶

经过高温杀菌,其中维生素损失比巴氏奶多,保质期长,可常温放置。但要注意,开封后的常温奶最好放进冰箱,并尽快喝完。(时报)