

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

巴氏奶经过低温杀菌，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）