

## 知食点

### 开栏的话

健康是幸福之源，营养是健康之基。随着经济社会发展和食物种类日益丰富，膳食营养知识的重要性愈发凸显。如何吃得更营养、更健康？本版今日起开设“知食点”栏目，解读藏在食物背后的知识点，助您科学选择食物、合理搭配膳食，敬请关注。

# 怎样选出好酸奶？

本报记者 王美华

提起酸奶，人们往往会把它与“健康”联系在一起。酸奶不仅能提供优质蛋白质，还常含有有益于肠道健康的益生菌，尤其对于因乳糖不耐受而无法享用牛奶的人来说，酸奶是个很好的选择。然而，当前市面上售卖的酸奶制品花样百出，究竟什么样的酸奶更健康？如何挑选到适合的酸奶？对此，本报记者采访了中国农业大学营养与健康系教授范志红。

### 挑花眼？当心买到“假酸奶”

奶类富含钙和优质蛋白质，是一种营养成分丰富、易消化吸收的优质食品。范志红介绍，根据食品安全国家标准，酸奶可以分为发酵乳（包括酸乳）和风味发酵乳（包括风味酸乳）。具体来说，发酵乳是直接生牛（羊）乳或乳粉经发酵；酸乳则是以生牛（羊）乳或乳粉为原料，杀菌后接种嗜热链球菌、保加利亚乳杆菌（德氏乳杆菌保加利亚种）发酵制作。

“在发酵乳、酸乳的前面加了‘风味’两字，是指生牛（羊）或乳粉的原料占比在80%以上，可在发酵前后添加其他成分，如食品添加剂、营养强化剂、果蔬、谷物等。”范志红说，“可以简单理解为带有‘风味’字样的酸奶就是添加了别的配料，例如人们熟悉的水果酸奶、燕麦酸奶之类都属于风味发酵乳，而原味酸奶没有添加其他成分。”

原味酸奶、风味酸奶、酸乳、

优酸乳、妙酸乳、乳酸菌饮料……来到超市酸奶区，货架上各式各样的产品让人眼花缭乱，到底谁是真正的酸奶？

专家提醒，如果产品包装上的产品类型是发酵乳、酸乳、风味发酵乳或风味酸乳任意一种，那么它就是酸奶，除此之外都不是酸奶。“如果产品包装上有‘饮品’或‘饮料’字样的，比如一些乳酸菌饮料、酸乳饮料，只能算含乳饮料，一看配料表就会发现，排在第一位的经常是水和糖，这样的产品营养价值显然没有酸奶高。”范志红介绍，也可以用蛋白质含量来区分酸乳和含乳饮料。按照国家标准，发酵乳的蛋白质含量应在2.9%以上，风味发酵乳的蛋白质含量应在2.3%以上。如果产品包装上蛋白质含量为1%左右，那它大概率是一种饮料。

### 营养成分表，会看就会选

什么样的酸奶才算好酸奶？

“一般来说，酸奶的原料成分越简单越好，比如配料表上只有生牛（羊）乳或乳粉+相关菌种。”范志红介绍，配料表是按照原料的含量多少从高到低排列的，相较于风味发酵乳、风味酸乳，发酵乳、酸乳往往有更高的生乳或乳粉含量，其蛋白质和钙含量更高，一般可以优先选择发酵乳或酸乳。

是不是风味发酵乳与风味酸乳的营养价值就不高？

“也不是，按照国家标准，风味发酵乳与风味酸乳的奶含量至少有80%，添加的其他成分可能也很有营养，不能一概而论。”范志红解释道，人们喝酸奶大多是为了补充优质蛋白质和钙，一般来说，风味发酵乳添加的配料没有牛奶的蛋白质和钙含量高，所以可以优先选择发酵乳、酸乳。

怎样才能挑选到适合自己的好酸奶？

“关键看自己到底想要什么，然后根据酸奶包装上的配料表和营养成分表挑选。”范志红介绍，酸奶的营养成分表会标注能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠5项营养素的含量，有的还会标注钙的含量。“看不同酸奶的营养成分表时，可以直接比较每100克产品的含量那一栏，不必看后面的百分数。”范志红介绍，例如比较能量一栏的数值，就可以知道哪一款产品热量更高；比较碳水化合物含量，就知道谁的糖分多。

范志红强调，选择什么样的酸奶，完全因人而异——

如果买酸奶是为了补钙（酸奶的钙易被人体吸收，是非常好的补钙食物），在能接受的价格范围内，可优先选择钙含量更高的，有的酸奶产品没有注明钙含量，可以通过其蛋白质含量来判断，一般来说，酸奶的蛋白质含量越多，钙含量越高；如果身体没有任何限制、为了享受酸奶的美味，优先选择脂肪含量高、糖含量中等（100克中碳水化合物9到12克）的酸奶；

如果有热量控制需求的减肥控重人士，应关注营养成分表的能量项，选择低脂或低碳水化合物的酸奶（碳水化合物含量最好低于12克/100克）。

专家提醒，不要被宣传语迷惑，有的产品号称“低脂”，但加入了更多糖；有些产品号称“无糖”，但加入了更多奶油。只要会看配料表和营养成分表，就能轻松判断出究竟哪款酸奶更适合自己。

### 益生菌酸奶，要数量更要活力

在超市酸奶区，有的酸奶放在冰柜里低温冷藏，有的放在室温下销售。低温酸奶和常温酸奶，究竟哪个好？

“一般来说，冷藏的酸奶都是含活菌的，而在室温下销售的基本上是杀菌型酸奶。”范志红介绍，酸奶可分为活菌型和杀菌型，活菌型酸奶含有活性乳酸菌，需要冷藏（2—6摄氏度）保存，保质期往往只有20天左右；而杀菌型酸奶经过乳酸菌发酵后又进行了灭菌处理，不含活菌，因此常温保存即可，而且保质期比较长，可达数月。

专家提醒，无论是低温酸奶还是常温酸奶，只要奶源过关、质控合格，都是补充蛋白质和钙的好产品，当然，带大量活菌的低温酸奶更为理想。如果肠胃功能弱或怕凉，或者没有储存条件，可以选择常温酸奶。如果喝酸奶是为了获得乳酸菌的益处，建议选择低温、含有活菌的酸奶。不过，酸奶中的活菌在穿过胃肠道途中发挥健康作用，很难在大肠内定植。

近年来，一些宣称比预包装酸奶益生菌含量更高、更健康的现制酸奶（即现做现卖）引发不少关注。不久前，某现制酸奶品牌被曝光使用过期原料等问题，市场监管部门已开展现场执法检查，涉事门

### 营养成分表

项目	每100克 (g)	营养素参考值%
能量	261千焦 (kJ)	3%
蛋白质	3.1克 (g)	5%
脂肪	3.6 (g)	6%
碳水化合物	4.4 (g)	1%
钠	60毫克 (mg)	3%
钙	120毫克 (mg)	15%

某纯酸奶营养成分表



链接▶▶▶

### 酸奶能当减肥代餐吗？

酸奶营养丰富，容易产生饱腹感，很多减肥者喜欢把酸奶当减肥代餐。研究发现，对于减肥者而言，在摄入同样热量的前提下，用酸奶替代部分食物确实有利于减肥。减肥者应严格控制摄入的总能量和营养素密度低的食物（营养素密度，即一定量的食物中某营养素的含量与等量该食物所含能量的比值）。酸奶不仅保存了牛奶中所有的营养成分，而且其营养素更容易被人体消化吸收，营养素密度较高。即便是加了糖的酸奶，其血糖反应也远低于米饭、馒头，其消化吸收速度较缓慢。

对于减肥者来说，餐前或餐后喝酸奶均可，但酸奶本身含有一定能量，饭后喝酸奶就等于额外摄入这些能量，可能引起体重上升。因此，喜爱饭后喝酸奶的人应当注意适当减少正餐的进食量。

### 酸奶何时食用最佳？

《中国居民膳食指南（2022）》建议，成年人每日摄入奶及奶制品300—500克。只要身体没有不舒服，喝酸奶没有时间限制。不过，建议胃酸过多的人避免饭前喝；空腹喝酸奶可促进排便，便秘者适合，腹泻者不适合。

### 冷藏酸奶能“热热”再喝吗？

怕冷的人不敢喝冷藏酸奶，其实冷藏酸奶“温热一下”再喝也无妨，只要用不超过40摄氏度的热水温热即可。

酸奶制作时发酵本来就需要近40摄氏度，把酸奶温热后再喝，会失去部分活性乳酸菌，但其中的蛋白质、钙、B族维生素、乳酸等营养素还在，仍然有一定的保健作用。

产品名称	酸奶
规格	400克/杯
保质期	28天
贮存条件	2-6℃冷藏
配料表	生牛乳≥99%、嗜热链球菌、保加利亚乳杆菌

某纯酸奶配料表

项目	发酵乳	风味发酵乳
生乳/乳粉	只有生乳/乳粉	≥ 80%
蛋白质	≥ 2.9%	≥ 2.3%
脂肪*	≥ 3.1%	≥ 2.5%
有无添加剂	无	有
*仅适用于全脂产品		

图表内容来源于《食品安全国家标准 发酵乳》(GB 19302—2010)



### 健康视线

## 快乐足球迎“六一”

“六一”儿童节在即，5月28日，贵州省铜仁市玉屏侗族自治县第五幼儿园举行“童心筑梦 活力飞扬”足球邀请赛迎“六一”活动。该园大班组与第四小学一年级的学生通过足球比赛，增进友谊，感受足球魅力，增强身体素质、健康快乐成长。

胡攀学摄（人民视觉）

### 14部门联合印发通知——

## 惩治“靠医吃医”，严打“号贩子”

本报北京电（记者王美华）近日，国家卫健委等14部门联合印发2024年纠正医药购销领域和医疗服务中不正之风工作要点的通知。通知提出，切实维护医保基金安全，聚焦“名院”“名医”等医疗机构的“关键少数”和关键岗位人员管理，重点惩治“靠医吃医”、收受供应商回扣等问题，严厉打击非法回收药品、“医托”、“号贩子”等违法违规行为。

通知提出，今年将持续规范医药生产流通秩序，常态化制度化开展药品和高值医用耗材集中采购，完

善各级医疗机构医疗设备采购政策；聚焦关键环节，紧盯项目招采、目录编制、价格确定、项目申报、新药申报、回款结算等权力集中、资金密集、资源富集的医药领域风险，保持治理高压态势。

关于集中整治群众身边不正之风和腐败问题，通知要求，落实公立医院党委领导下的院长负责制，压实医疗机构内部管理主体责任，保障患者就诊过程中的合理检查、合理用药、合理治疗、规范收费；聚焦“名院”“名医”等医疗机构的“关键少数”

和关键岗位人员管理，重点惩治本人或指使亲友，利用经商办企业“靠医吃医”、收受供应商回扣等问题。

通知要求，坚决纠治行业乱象。一方面，各部门将加强监督执法，打击不法行为，强化医疗监督跨部门联合执法，重点关注辅助生殖、医学检验、健康体检、医疗美容、互联网医疗等领域的违法违规问题；另一方面，规范直播带货，净化网络环境，加大对涉医网络直播带货、信息内容、传播秩序等的监管力度，持续压实网站平台主体责任，不断完善健全治理涉医网络直播联合处置工作机制。

此外，通知提出，切实维护医保基金安全，强化医保基金监管，保持打击欺诈骗保高压态势；完善价格治理，持续推动医保支付方式改革。

## 《百日咳防控方案(2024年版)》发布

本报北京电（申奇）为进一步科学精准做好百日咳防控工作，国家疾控局、国家卫健委近日联合制定印发《百日咳防控方案(2024年版)》(以下简称“方案”)，提出将百日咳纳入我国急性呼吸道传染病哨点监测范围，由哨点医院和网络实验室开展全年监测。

百日咳是由百日咳鲍特菌感染引起的急性呼吸道传染病，是我国传染病防治法规定的乙类传染病，主要通过飞沫传播，也可经密切接触传播，人群普遍易感，婴幼儿更加易感。对于婴幼儿，感染百日咳鲍特菌的父母或其他同住人员是最主要的传染源。接种含百日咳成分的疫苗或自然感染，均不能获得终生保护。

方案要求，聚焦重点人群和重点机构，加强预防接种和健康宣教。同时，开展多渠道监测预警，加强疫情

分析与风险研判，及时发现、规范治疗病例，有效处置聚集性疫情，坚决遏制百日咳疫情扩散蔓延势头，最大限度降低重症、死亡风险等。

在病例报告方面，方案明确，各级各类医疗机构参照《百日咳诊疗方案(2023年版)》对病例进行诊断，并按照乙类传染病的报告要求于24小时内进行报告。

在多渠道监测方面，方案要求，各级各类医疗机构对诊疗中发现的百日咳病例，要依法依规及时进行报告，各省(区、市)及新疆生产建设兵团要将百日咳纳入全国急性呼吸道传染病哨点监测范围，由哨点医院和网络实验室开展全年监测。

在预防接种方面，方案提出，适龄儿童应按国家免疫规划疫苗儿童免疫程序，尽早、全程接种无细胞百

白破疫苗。

方案明确，发现聚集性疫情后，县级疾控机构应及时开展病例主动搜索、病例管理、密切接触者判定和管理、环境消毒等措施，动态开展疫情分析研判，有效遏制疫情传播扩散。同时，加强重点机构防控，加强月子中心、托幼机构、中小学校、儿童福利机构和未成年人救助保护机构、医疗机构等重点机构常态化防控工作，落实日常健康监测、环境消毒等措施。

公众如何有效预防百日咳？国家疾控局官网发布提示，公众可遵循以下四点：积极接种疫苗，接种百白破疫苗可以降低婴幼儿发生百日咳重症和死亡的风险；做好个人防护，佩戴口罩是预防百日咳等呼吸道传染病的重要措施，特别是家长出现咳嗽等呼吸道症状时，近距离接触照护婴幼儿时应科学佩戴口罩；及时就诊，公众特别是婴幼儿出现持续性咳嗽等疑似症状后应及时就诊；保持良好的卫生习惯，勤洗手、常通风。