



巴州疾病预防控制中心  
预防疾病 保障健康 服务人民



协办



## 挑选乳制品,最该关注这两项

形形色色的乳制品在提供更多选择的同时,也让消费者多了些“困扰”:如何选择适合自己的乳制品?乳制品标签上的信息是什么意思?除了牛奶,还能选择哪些乳制品?

看来,如何挑选乳制品,也是门学问。要想弄清楚上述问题,消费者还真得“下点功夫”。

“看标签的第一步,是要认清乳制品的种类有哪些。”科信食品与健康信息交流中心副主任阮光锋介绍,挑选乳制品时,认清其产品特性是关键。

常见的乳制品种类包含巴氏杀菌乳、灭菌乳、复原乳、调制乳等。

巴氏杀菌乳,也就是人们常说的“鲜奶”“巴氏奶”,是以生牛乳为原料,经过巴氏杀菌处理而成的牛奶。灭菌乳即为“常温奶”,是以生牛乳为原料,经过超高温灭菌处理制成的牛奶,同时可添加复原乳。巴氏杀菌乳的风味口感要比常温奶更好,但需要冷藏存放,否则极易变质,而常温奶不需要冷藏保存。

复原乳是以乳粉为原料,加一定比例的水还原而成的牛奶,对于消费者来说更为经济实惠,储存与运输也更加便利。有些消费者担心复原乳的营养损失较多,但其实牛奶中主要包含的蛋白质和钙,在复原乳中损失得很少,所以复原乳也是一种优质奶制品。

调制乳中的主要原料是



不低于80%的生牛乳或复原乳,可添加水果、燕麦、巧克力豆等其他原料,因此口味选择更多。

发酵乳也就是“酸奶”,即以生牛乳或乳粉为原料,发酵而成。其味道酸甜可口,对乳糖不耐受人群更加友好。

奶酪,包括原制奶酪和再

制奶酪,是牛奶经过排乳清,加入凝乳酶、发酵菌等后,经过发酵制成的产品。奶酪脱去的水分较多,相当于经过了“浓缩”,因而营养密度高,一小块奶酪的营养和一杯牛奶差不多。而且,奶酪同样适合乳糖不耐受人群食用。

阮光锋指出,消费者挑选

乳制品时,最常见的误区就是分不清“乳饮料”和“真牛奶”。“比如市面上有很多‘酸酸乳’‘优酸乳’‘乳酸菌饮料’等,它们其实是饮料而非牛奶,其蛋白质含量通常不到1%;而牛奶中,最低的蛋白质要求是2.3克/100克。如果一款产品名为‘牛奶’,但营养标签显示其

蛋白质含量不到2.3%,那就不是牛奶而是饮料。”

其实,牛奶提供的营养成分中,最核心的是蛋白质和钙。所以,人们在选择乳制品时,主要关注这两项指标就可以。对于普通消费者来说,只要购买的是符合标准的正规产品,都可以放心食用。最重要的是按照《中国居民膳食指南》的建议摄入足够量的奶制品,不用太纠结奶的种类。

与此同时,阮光锋提示,挑选乳制品时要注意标签中的“模糊信息”,以防商家“钻空子”“打擦边球”。一些乳制品标签可能会夸大产品的健康效益,例如使用“生态牧场”“生态有机”等字眼,让消费者误以为产品具有更高的健康价值,其实产品的营养差异并不大;而“儿童牛奶”与其他牛奶也并没有很大差别,孩子食用巴氏奶、灭菌奶、酸奶、奶酪等,都可以满足营养需求。

除种类外,不同人群挑选乳制品时,还应注重营养的细节。从营养成分上看,乳制品可以分为全脂、低脂、脱脂奶。“对于肥胖、超重或者是血脂异常的人而言,可以倾向于选择脱脂或者低脂奶;乳糖不耐受的人,可以倾向于选择低乳糖、无乳糖或者是酸奶、奶酪等发酵类型乳制品;高血压人群食用奶酪时,更应注意钠含量。”北京协和医院主任医师于康说。(据《光明日报》)

## 如何减少焦虑对孩子的伤害?

随着家里孩子进入高中阶段,每天早出晚归,回到家还有很多的作业要完成,我们和孩子的交流越来越少,经常担心孩子学不好、效率不高,心里十分焦虑。还担心孩子做不恰当的事情,比如谈恋爱、玩手机等等,结果总和孩子发生冲突。该怎么办呢?

北京市密云区第二中学心理健康区级骨干教师、国家二级心理咨询师冷雪说,父母的焦虑是构成孩子压力的重要因素之一,对孩子心智的成长、性格的培养以及未来的发展都影响重大。要想摆脱焦虑情绪,给予孩子积极的影响,可以尝试“调运转大法”。

第一,调整心态。家长首先要从内因而非外因入手,尝试调整自己的心态,以平常心对待孩子,学会接受孩子的不够完美、不够优秀,发现孩子身上的美好,以鼓励和欣赏的



眼光来看待孩子的每一点小小的变化。这是孩子成长的阳光雨露,有了它的滋润,孩

子才会越来越好,家长自身的焦虑情绪自然也能“降温”。

第二,调整观念。家长过

多地参与学习,往往都会引起孩子本能的对抗。当父母的要求过多,他就会产生一种错觉,觉得学习是父母的事情而不是自己的事情。这就会导致孩子逐渐丧失学习的动力。家长要用发展的眼光来看待孩子。人生是一场马拉松,一时的落后,并不代表永远的落后。着眼于孩子的长处,家长的心情也会愉悦。而如果总是把自己的孩子拿来与别的孩子比较,盯着孩子的毛病,很容易会忧心忡忡,以悲观的视角看孩子,往往对孩子的影响也是糟糕的。

第三,转移焦虑。调整焦虑最有效的方法,请拿一张白纸,把焦虑的事情和想法写下来,然后问自己一个问题,主导这个问题的人是谁?如果是自己,想想做些什么,自己会好一些;如果是孩子,要理性客观地分析问题所在,并尝

试调整自己的观念。

第四,转移注意力。当情绪要失去控制的时候,请离开当下的环境,转移注意力,去做一些其他的事情,让自己冷静下来。然后坦率地跟孩子表达自己的真实感受。比如说,这么多天,我看你都在玩儿游戏,我有点担心,但你要知道学习是你自己需要克服的问题,我恐怕帮不上忙。

孩子是一个独立的个体,其人生的意义在于,他想成为什么样的人。他能创造的精彩,往往是我们想象不到的。他的现在和未来,都要靠自己的努力。父母与其规划孩子的未来,不如在他遇到困难时给予他温暖有力的支持,激发他内在的驱动力,使之发自内心、积极主动地学习、做事。让他相信自己,发挥他的潜能,从而创造属于自己的奇迹。(据《北京青年报》)