



# 乳酸菌飲品的消費提示

## Dicas de consumo sobre as bebidas com lactobacilos


乳酸菌飲品是奶類飲品的一種，是指以奶或奶製品為原料，經乳酸菌發酵製成的乳液中加入水，以及白砂糖和(或)甜味劑、酸味劑、果汁及茶等配料中的一種或幾種調製而成的飲品。根據其是否經過殺菌處理而區分為殺菌(非活菌)型和未殺菌(活菌)型。乳酸菌飲品口感酸甜，深受消費者喜愛，其中活性乳酸菌飲品含有大量存活的乳酸菌，具有調節腸道菌群等功能，符合健康消費需求。

### 一、購買乳酸菌飲品應注意區分產品類型

乳酸菌殺菌(非活菌)型和未殺菌(活菌)型的功能存在一定差異，一般認為活菌產品的有益作用更強，也有研究報導，某些乳酸菌的非活菌仍具有一定的益生作用。我國規定乳酸菌飲品必須在產品標籤上明確標明殺菌(非活菌)型和未殺菌(活菌)型，消費者選購產品時可以通過標識進行區分。活菌型的乳酸菌飲品，其儲藏及運輸過程必須保證產品溫度在2~8°C的溫度範圍，否則會導致乳酸菌活菌數量下降，且影響產品口感。所以，消費者購買後應儘快放入冰箱冷藏保存。

市場上的乳酸飲品與乳酸菌飲品不同，沒有經過乳酸菌發酵，而是直接利用奶或奶製品為原料，加入水、白砂糖和(或)甜味劑、酸味劑等配料調配而成。

### 二、乳酸菌飲品不同於優酪乳(乳酪)

乳酸菌飲品與優酪乳都是經過發酵的奶製品，但乳酸菌飲品蛋白質含量一般在0.7~1.0%之間，而優酪乳產品的蛋白質含量遠高於此；另外，大部分活性乳酸菌飲品中的乳酸菌數量一般高於優酪乳。飲用優酪乳可以獲取較多的乳蛋白和乳鈣，較低的乳糖、乳源性維他命和一定數量的乳酸菌；而飲用活性乳酸菌飲品主要是可以獲取較多的乳酸菌。消費者可以根據需求選購相應產品。 

As bebidas com lactobacilos são uma bebida láctea produzido a partir da mistura da solução láctea resultante da fermentação de lactobacilos com água, açúcar e/ou outros ingredientes como edulcorantes, acidulantes, sumo de fruta e chá. Dividem-se em dois tipos: desinfectadas (lactobacilos mortos) ou não desinfectadas (lactobacilos vivos). As bebidas com lactobacilos são agridoces, sendo populares entre os consumidores. As as bebidas com lactobacilos vivos têm uma função reguladora das bactérias intestinais e portanto faz bem à saúde.

### 1. Cuidado com o tipo de bebidas com lactobacilos no momento de compra

Os lactobacilos desinfectados (mortos) e não desinfectados (vivos) têm funcionalidades diferenciadas. De modo geral, acredita-se que os produtos com lactobacilos vivos têm maiores efeitos benéficos. No entanto, há também estudos científicos a indicar que alguns lactobacilos mortos ainda têm certos efeitos benéficos. As leis chinesas exigem a indicação do tipo de lactobacilos (desinfectados ou não desinfectados) no rótulo das bebidas com lactobacilos, para que os consumidores possam fazer a distinção no momento da compra. As bebidas com lactobacilos vivos devem ser conservadas a uma temperatura compreendida entre 2°C e 8°C durante o armazenamento e a logística, senão o número de lactobacilos vivos diminuirá, influenciando a textura das bebidas. Deste modo, os consumidores, após comprarem o produto, devem colocá-la o mais brevemente possível no frigorífico.

As bebidas de iogurte e as bebidas com lactobacilos são diferentes, dado que as primeiras não sofreram a fermentação de lactobacilos, sendo uma bebida produzida a partir da mistura do leite/ derivado de lei com água, açúcar, e/ou aditivos como edulcorantes e acidulantes.

### 2. Bebidas com lactobacilos são diferentes do iogurte

As bebidas com lactobacilos e o iogurte são laticínios fermentados. No entanto, as bebidas com lactobacilos contêm, geralmente, 0,7 a 1,0% de proteínas, enquanto o iogurte é muito mais rico em proteínas. Além disso, a maioria das bebidas com lactobacilos vivos tem mais lactobacilos do que o iogurte. Através do consumo do iogurte pode-se absorver mais proteínas e cálcio lácteos, menos lactose, vitaminas de origem láctea e certo número de lactobacilos. O consumo duma bebida com lactobacilos vivos pode ajudar a absorver mais lactobacilos. Os consumidores podem escolher a bebida mais adequada às suas necessidades.