

關於酸奶，你買對喝對了嗎？

06-06-2021 中國消費者報

酸奶名號眾多：風味發酵乳、風味酸乳、復原乳，這些產品到底有什麼區別呢？

酸奶大家庭

根據 GB 19302-2010《食品安全國家標準 發酵乳》，發酵乳、酸乳、風味發酵乳和風味酸乳這四種都屬於酸奶，區別在於原料的奶含量、有無添加物和菌種類型。

分類	原料	添加劑	特征菌
發酵乳	生牛（羊）乳 或乳粉	無	
酸乳	生牛（羊）乳 或乳粉	無	保加利亞乳桿菌和嗜熱鏈球菌
風味發酵乳	生牛（羊）乳 或乳粉含量≥80%	添加果蔬、谷物、改善口感的物質	
風味酸乳	生牛（羊）乳 或乳粉含量≥80%	添加果蔬、谷物、改善口感的物質	保加利亞乳桿菌和嗜熱鏈球菌

不同種類的酸奶，蛋白質含量也有所不同，但是都至少不低於 2.3g/100g。如果是乳味飲料，蛋白質含量則要少得多。

項 目		指 標	
		發酵乳	風味發酵乳
脂肪 ^a /(g/100g)	≥	3.1	2.5
非脂乳固體/(g/100g)	≥	8.1	—
蛋白質/(g/100g)	≥	2.9	2.3
酸度/(°T)	≥	70.0	

^a 僅適用於全脂產品。

▲ GB 19302-2010《食品安全國家標準 發酵乳》中的理化指標

项目	配制型含乳饮料	发酵型含乳饮料	乳酸菌饮料
蛋白质 ^a /(g/100 g)	≥ 1.0	1.0	0.7
^a 含乳饮料中的蛋白质应为乳蛋白质。			

▲GB/T 21732-2008 《含乳飲料》中的理化指標

除此之外，老酸奶、希臘酸奶則是酸乳的“變種”，區別僅在於製作工藝和營養含量。

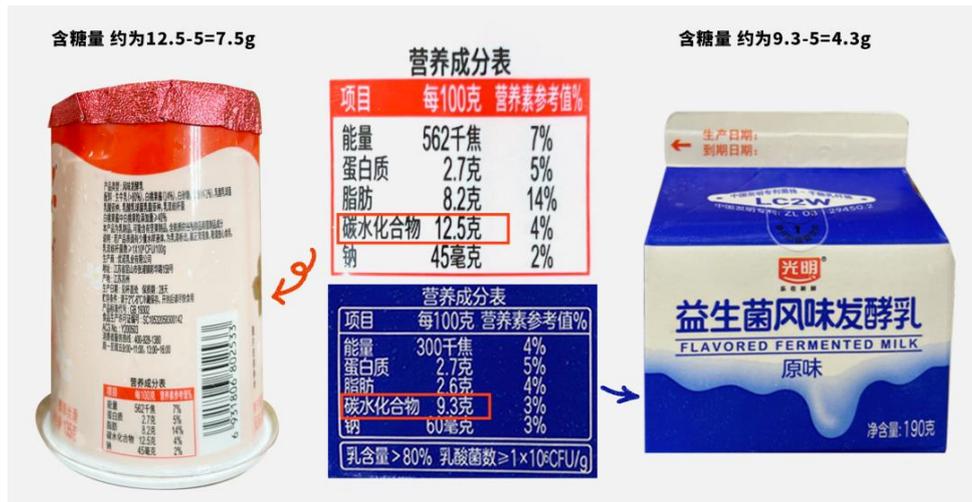
復原乳酸奶則是指奶原料使用了復原乳，復原乳是把牛奶濃縮、乾燥成為濃縮乳或乳粉，再添加適量水，製成與原乳中水、固體物比例相當的乳液。

酸奶与老酸奶、希腊酸奶的区别				
	酸乳VS老酸乳		酸乳VS希腊酸乳	
制作工艺	先发酵，再分装	先分装，再发酵	含水分、乳清	筛去水分、乳清
主要成分	无凝固剂	含明胶、果胶	奶量×1	奶量×4
区别	营养无差别		希腊酸奶含蛋白质、钙质与脂肪明显增多，含糖量减少	

選購酸奶時，我們可以多關注產品的配料表。酸奶配料表第一位應是生牛(羊)乳，乳飲料的配料表排在第一位的則是水。



其次想控制糖攝入量的話，將營養成分表中碳水化合物的數字減去 5，大概就是糖的添加量了。



▲ 同樣是風味發酵乳，含糖量也不一樣

關於酸奶，你喝對了嗎？



喝酸奶促消化嗎？

很多人會想用酸奶來促消化，但是酸奶的促消化效果並不理想。

雖然酸奶中的乳酸菌對消化確實有一定的效果，但關鍵還是要看乳酸菌的數量和活性。

乳酸菌需要在 2°C~6°C 的環境下才能保持最佳活性。儘管一些低溫酸奶產品中的乳蛋白質乳酸菌數在生產線的時候可以達到廣告中聲稱的幾百萬的數量級，但在經過儲藏、銷售直至到達消費者腸胃這一漫長過程後，還有多少乳酸菌能一路披荊斬棘，到達腸胃，就很難說了。

因此酸奶的最大價值在於蛋白質、維生素、鈣等營養成分，而非某些商家所宣傳的“增強免疫力”“調節腸道菌群”等保健作用。

關於酸奶，你知道嗎？



低溫酸奶比常溫酸奶更營養嗎？

常溫酸奶和低溫酸奶都是由牛奶發酵而來，其所含的蛋白質、鈣、維生素等營養成分相差無幾。

二者最大的不同在於是否含有“活的乳酸菌”。低溫酸奶只是在生牛乳狀態時經過一道滅菌處理，發酵後不再進行滅菌處理，乳酸菌可以存活其中，但保存條件較為苛刻，需低溫存儲；而常溫酸奶需要進行“巴氏滅菌熱處理”，該處理方式會殺滅大部分細菌，所以可以常溫保存較長時間。



酸奶越酸越营养吗？

酸奶的酸度與營養價值並無直接關係。影響酸奶酸度的主要原因有菌種產酸能力、發酵時間長短、儲存方式、糖的含量 4 個因素。這 4 個因素的變化會直接影響酸奶的酸度變化，但不會影響酸奶中維生素、蛋白質、鈣等營養成分的含量，所以酸度的增加並不能說明酸奶品質更好。



酸奶表面出现淡黄色的水, 还能喝吗？

這些淡黃色的水是“乳清”，製作乳酪時，占牛奶蛋白質 80% 的酪蛋白會形成凝凍或凝塊，而其餘少量蛋白質會隨著乳清流出來。製作酸奶時如果不加增稠劑，放一段時間後，也會析出一些乳清，這樣的酸奶可放心喝，乳清蛋白粉產品等食品中所添加的乳清蛋白，就是從這種液體當中提取的。