

選購這類酸奶需更加謹慎 不要輕信宣傳

05-11-2023 中國質量新聞網

人們口中常說的“酸奶”，學名其實為發酵乳，或許我們更習慣稱之為“酸奶”。近幾年，市場上酸奶品種日益增多，主要分為發酵乳與風味發酵乳兩大類。酸乳製品含有豐富的營養成分和活性乳酸菌群，深受大家的喜愛。面對琳琅滿目的“酸奶”，常溫酸奶、低溫酸奶、乳酸菌飲品等，如何選到更適合自己的產品呢？四川省市場監管局特邀食品安全專家為廣大消費者提供一些選購酸奶產品的建議及注意事項，幫助消費者理性選擇。

一、選擇正規產品

儘量選擇包裝完好，產品名稱、生產企業、生產日期、保質期、生產許可證編號等標識齊全的產品。不要“三無”產品（無生產日期、無生產廠家、無質量合格證的產品），因為這類產品的質量無法得到保證。目前，市面上有許多手工酸奶，打著手工的旗號宣稱“產品無添加劑、更加健康”，呼籲大家體驗純正自然的味道。其實，這類產品的原料、加工過程、銷售環節都沒有質量控制，消費者在選購這類酸奶時需更加謹慎。

二、注意觀察外觀

酸奶一般有常溫和低溫兩種，選購時都應注意看產品是否脹袋，應當選購無“脹袋”、包裝整齊完好的產品。“低溫”酸奶貯存條件一般會標注2℃-6℃冷藏，購買時應注意看是否在冷藏櫃裡銷售，且在購買後應儘快飲用或及時放入冰箱裡，以保證益生菌活性。“常溫”酸奶顧名思義是可以常溫儲存的，存儲環境一般要求為常溫即可，其工藝為生牛（羊）乳或乳粉發酵後再經過加熱處理滅菌，一般可以在室溫下存放6個月。但消費者選購時應注意檢查產品是否超過保質期，儘量選購日期新鮮的產品。

三、區分酸奶與乳飲

酸奶與發酵型乳飲料都可以提供活性乳酸菌群，但也有不同。酸奶（發酵乳）是以生牛（羊）乳或乳粉為原料，經殺菌、接種嗜熱鏈球菌和保加利亞乳桿菌（德氏乳桿菌保加利亞亞種）發酵製成的產品；風味酸奶（風味發酵乳）是以80%以上生牛（羊）乳或乳粉為原料，添加其它原料，經

殺菌、發酵後 pH 值降低，發酵前或後添加或不添加食品添加劑、營養強化劑、果疏、穀物等製成的產品。發酵乳的蛋白質含量要求 $\geq 2.9\text{g}/100\text{g}$ ，風味發酵乳的蛋白質含量要求 $\geq 2.3\text{g}/100\text{g}$ 。因此，酸奶裡面除了有活性菌群，還含有豐富的蛋白質與鈣等營養成分。

發酵型含乳飲料是以乳或乳製品為原料，經乳酸菌等有益菌發酵製得的乳液中加入水，以及白砂糖或甜味劑、酸味劑、果汁、茶、咖啡、植物提取液等一種或幾種調製而成的飲料，其蛋白質含量更低一些，一般為 $\geq 1.0\text{g}/100\text{g}$ ，鈣成分也是微乎其微。

大家在選購的時候，可以關注產品名稱、外包裝標注的產品類型或者執行標準來區分發酵乳與乳酸菌飲料，發酵乳的產品標準是 GB 19302-2010，乳酸菌飲料的執行標準是 GB/T 21732。

四、按照需求選購

目前市面上的酸奶與乳酸菌飲料品種都比較多，近幾年又推出了一些比較新型口味的產品。低溫酸奶和乳酸菌飲品外包裝上一般會標明乳酸菌活菌數含量的數值，常溫酸奶則是發酵後再經過熱處理工藝包裝而成的，其乳酸菌活菌數含量相對比較低，但是由於其貯存條件常溫即可，從而攜帶存儲十分方便，大家可以根據自己對產品營養成分、乳酸菌含量的需求以及產品口感的喜愛等，綜合評價選購適合自己的產品。