

2022 年食品安全系列宣传之十：

这种“热量爆表”的食物，营养专家为什么建议你吃？

科普中国-乐享健康

芝士、起司、乳酪……这些你吃过或者听过的食物，其实有一个共同的名字——奶酪。

作为西方餐桌上必不可少的食材，奶酪的历史甚至可以追溯到六七千年以前。

时至今日，全世界的奶酪种类已有数千种。不同产地、不同品种、不同工艺的奶酪，呈现出与众不同的质地和风味。



奶酪的营养价值有多少？

奶酪被称为“奶黄金”，1 公斤奶酪差不多需要 10 公斤牛奶才能制成。

在牛奶中加入适量乳酸菌发酵剂和凝乳酶，使酪蛋白被凝固。去除乳清后，经过一段时间的发酵成熟，就变成了奶酪。

蛋白质、钙含量更高

作为牛奶“浓缩”后的产物，奶酪中的蛋白质、钙比起同等量的牛奶浓度会高很多。

根据《中国食物成分表》，奶酪中蛋白质、维生素 B2、钙的含量分别是牛奶的 7.8 倍、7.6 倍和 7.5 倍。

更适合乳糖不耐人群

在乳酸菌的发酵作用下，牛奶中的乳糖大部分被分解为葡萄糖和半乳糖，所以奶酪很适合乳糖不耐受的人群食用，其中的蛋白质也更利于人体消化吸收。

有助控制血糖水平

加拿大阿尔伯塔大学营养学专家凯瑟琳·陈及其团队发现，无论是低脂奶酪还是普通奶酪，都可以起到提高胰岛素敏感性、改善胰岛素作用的效果。

此外，奶酪能使体内的磷脂正常化，磷脂是从膳食脂肪中提炼出来的，对身体的许多功能都至关重要。这使得奶酪在对抗心血管疾病和糖尿病方面会有一定作用。

不同奶酪该怎么选？

市面上的奶酪种类繁多，按含水量（即奶酪的软硬程度）分类，可分为软质、半硬质、硬质及特硬质奶酪。

硬奶酪可夹在面包中吃，而松软的奶酪可用来做甜品等。按加工工艺，可分为天然奶酪和再制奶酪。

首选天然奶酪

天然奶酪由牛奶按发酵凝乳、排乳清等步骤制成，其配料表上一般只有巴氏杀菌乳、乳酸菌、凝乳酶和食用盐四种原料。

再制奶酪除了干酪外，还会有黄油、白砂糖等成分。因此，消费者应首选天然奶酪，因为其含钙量高，且添加剂少。

如何辨别天然奶酪？

看产品类型

最简单的方法就是直接看包装上的“产品类型”，有些直接会在包装上注明是“再制奶酪”还是“天然奶酪/原制奶酪”。

看食品标签

如果没有明确标注产品类型，可通过看配料表辨别。配料表首位是牛乳、羊乳、巴氏杀菌乳，且配料表比较简短的，大多是天然奶酪。

首位是干酪/奶酪、水，且配料表比较复杂的，一般都是再制奶酪。

再制奶酪先看成分表

通过改变工艺和原料配比，可制作出不同风味或功能特性的再制奶酪，产品口味丰富、成本低、保质期较长，因此越来越受欢迎，市面上占比很高。

选购再制奶酪时，要认真看食品标签，配料表中“奶酪”这种成分位置越靠前越好。营养成分表中蛋白质和钙含量较高、脂肪含量少的奶酪更健康。

另外，最好选择钠含量、糖含量较低的奶酪。

营养专家教你吃对奶酪

直接入口、调味点缀、烹饪焗烤……奶酪的吃法多种多样。营养专家提醒，健康食用奶酪，需要注意以下几点。

配合牛奶食用

奶酪可以作为日常饮食的一部分，替换部分奶制品，以增加饮食的多样性。

推荐每天食用 10 克左右的奶酪，搭配 200 毫升的牛奶或酸奶。这样做既能满足蛋白质、钙的供给，又有助于控制盐和热量的摄入。



控制摄入量

浓缩在奶酪里的除了营养物质，还有脂肪和热量，分别为牛奶的 6.5 倍和 4 倍，并且盐含量很高，接近牛奶的 10 倍。

因此，吃奶酪要把握好量。当天不喝牛奶的话，可以吃 25~50 克的奶酪。如果已经摄入足够的牛奶或奶制品，最好就不要再吃奶酪了，以免增加能量摄入。

市面上很多儿童奶酪棒会加入糖来优化口感，或额外添加盐来促成奶酪成型，保持水分。有些产品会加入色素提升卖相。

购买时，家长应尽量选择干酪排在配料第一位的、相同重量下蛋白质含量高、添加糖较少、含钙多含盐少的奶酪棒。