

2022 年食品安全系列宣传之十六：

牛奶保质期长是因为加了防腐剂？

来源：科学辟谣 时间：2022-05-26

流言：

市面上的牛奶很多保质期都长达 6 个月，于是有的人便认为是偷偷加了防腐剂。

真相：

其实牛奶根本没必要加防腐剂，保质期长短取决于牛奶的灭菌方式。

采用巴氏灭菌的牛奶保质期普遍较短，一般为 7 天，并且需要冷藏保存；而采用超高温瞬时灭菌的牛奶在灭菌过程中几乎灭掉了所有的微生物、细菌，所以无需防腐剂仍然能保存很长时间，普遍可达到 6 个月，常温下保存即可。

参考文献：

[1] 兰建丽,粘靖祺,杨晓波等. 乳与乳制品中雌激素的分析与控制[J]. 中国乳业,2014, (6):45-46.

[2] 中国营养学会. 中国居民膳食指南[M]. 人民卫生出版社. 2022

[3]杨月欣,葛可佑. 中国营养科学全书第 2 版(上册)[M]. 人民卫生出版社,2019. 109

[4]陈健, 赛晓勇. 乳糖不耐受的研究进展[J]. 中华流行病学杂志, 2016, 37(2):299-302.

[5]肖青青,高尚璞,宋瑜. 饮食在痤疮发病中的研究进展[J]. 世界最新医学信息文摘,2019,19(92):92-93. DOI:10.19613/j.cnki.1671-3141.2019.92.045.