

2022 年食品安全系列宣传之二十三：

快停下！你常喝的它可能是“假牛奶”， 不仅浪费钱还没营养

2022-08-08 cctv 生物圈

现在市面上的“奶制品”越来越多，让人眼花缭乱。每每看到超市货架上的复原乳，很多人心里会打个问号：

复原乳是“假牛奶”吗？

复原乳是不是没营养？

生活中哪些才是“假牛奶”？

买牛奶时又应该注意什么呢？

别担心！这就带你去了解一下！

1

复原乳是“假牛奶”吗？

答案：不是

复原乳又称还原乳或还原奶，是指牛奶浓缩、加工成浓缩乳或乳粉，在其中添加适量水，稀释成与生鲜原乳中水、固体物质比例相当的乳液。复原乳有两种加工方式，一种是在鲜牛奶中掺入比例不等的奶粉；另一种是以奶粉为原料兑水而成。

按照国家规定，酸牛奶、灭菌奶及其他乳制品可使用复原乳作原料，但巴氏杀菌乳不能用复原乳作原料。即在超市冰柜里卖的纯牛奶，不可用奶粉作原料；而常温牛奶、酸奶以及各种调制乳，可用奶粉作原料。



不过，以复原乳为原料的产品应标明“复原乳”字样，并在配料中如实标明复原乳或乳粉所含原料及比例。

一些厂家为了迎合消费者的口味，可能会在复原乳中加入糖、油，让它变得更好喝，在选购时，可以关注一下营养成分表、配料表，尽可能选不额外加糖、油的产品。如果配料表中额外添加了糖、油，也建议选这些成分位置靠后的产品。加糖、加油后的复原乳虽然好喝，可长时间喝却不是明智之举，但这并不是复原乳的错，不应该由它背起骂名。

复原乳营养价值很低吗？

答案：不是

复原乳的营养价值损失并不大。因为奶制品主要提供钙和优质的蛋白质，钙是一种无机盐，加热并不会影响它的含量。

可能有人会担心加热导致蛋白质变性，但即使不加热，我们摄入的蛋白质也要消化分解为氨基酸才能被人体吸收利用。因此，加热变性不仅不会降低其营养价值，反而有助于消化吸收。



加热确实会使复原乳损失一些维生素，但损失并不多。因为牛奶中所含的维生素本来就少，我们本身也不指望喝牛奶来补充维生素，因此不用过度担心此类损失。

3

这才是“假牛奶”

不仅浪费钱还没营养

答案：含乳饮料

国家标准 GB/T21732-2008《含乳饮料》中规定：“含乳饮料是以乳或乳制品为原料，加入水及适量辅料经配制或发酵而成的饮料制品。”由此可见，含乳饮料其实是饮料的一种，而不属于乳制品。



含乳饮料的配料中一般水排在第一位，白砂糖位于第二位，含量仅次于水，而且还会添加大量的糖和各种香精。从配料表中可以看到含乳饮料与纯牛奶的蛋白质含量相差很大，营养价值不能与纯牛奶相提并论。

长期饮用不仅不能提供优质的营养物质，还可能会增加龋齿、肥胖、挑食、偏食等疾病的风险，影响孩子的生长发育。

4

买牛奶前，最好先看这几点



我们喝牛奶一般是为了补充优质的蛋白质和钙。鲜牛奶中，规定蛋白质的含量需大于等于 2.9g。因此，主要是看蛋白质含量。

此外，非脂乳固体含量越高，牛奶质量越好，可以选择保质期为 3 天~9 天的鲜牛奶。如果没时间经常采购，可以选择常温奶，蛋白质和钙损失较少。

购买奶制品，越简单的越好，最普通的巴氏杀菌奶对营养的保留最多，是首选。

其次，根据自身情况，选择带有一定特性的牛奶。一般健康人群直接喝全脂奶就可以，如果是肥胖、高血脂等人群，可以考虑选择低脂奶或脱脂奶。

健康指南

1. 复原乳不是“假牛奶”。
2. 复原乳的营养价值损失并不大
3. 含乳饮料才是“假牛奶”，尽量少喝
4. 买牛奶最主要是看蛋白质含量
5. 最普通的巴氏杀菌奶是首选

本文专家：岳宏 北京市营养源研究所副研究员