

酸奶盖黏着的那层奶营养最高？ 和酸奶有关的几个问题不可不知

酸奶的营养价值不容置疑，很多人对它“爱不释手”，尤其喜欢舔酸奶盖。有些人称其口感佳、营养高。这是真的吗，不“舔”就浪费了吗？

针对这些问题，科信食品营养信息交流业务部主任阮光锋和健康管理机构营养师董洋为你解答。



酸奶盖上的“乳”营养并不是更丰富

阮光锋介绍，杯装酸奶按加工方式分为凝固型酸奶和搅拌型酸奶两类。这两种酸奶在营养价值上没有差别，最大区别在于酸奶制作时，“发酵”和“灌装”这两项工序进行的先后顺序。

1.凝固型酸奶的发酵过程是在包装容器中进行的，例如我们平时吃的老酸奶。这种酸奶通常呈“块状”“膏状”，表面细腻滑爽，质地比较“厚实”，因此吃的时候一般需要用勺子吃。

2.搅拌型酸奶较为常见，我们平时喝的大部分杯装酸奶都属于这一类。这种酸奶是比较稠的液体，流动性比较强，看上去“黏糊糊”“软趴趴”的，可以用勺子吃，也可以用吸管吸着喝。

两位专家均认为，只有搅拌型酸奶的杯盖上会有一层“乳”。在酸奶运输过程中，搅拌型酸奶质地较软、流动性强，难免会在杯里晃来晃去，其中的一部分酸奶就会被“甩”到盖子上，并且黏在上面。时间久了，随着水分的蒸发，这部分酸奶粘得更为牢固，形成了厚厚的一层。相比之下，凝固型酸奶由于其整体呈块状、不易变形，通常盖子上比较干净，不会黏附太多的酸奶。

酸奶盖上的“乳”是否营养更丰富？阮光锋和董洋均表示，就搅拌型酸奶杯盖上这层“乳”的成因来说，它的本质仍然只是杯中的酸奶，主要成分是蛋白质和脂肪，其营养和杯中余下的酸奶没有差异。由于它的水分含量较少，黏稠度更高一些，因此口感更为香醇，很多人喜欢吃。两位专家均认为，“不舔酸奶盖就浪费了酸奶的精华”这一说法有些夸张了。

饮用酸奶的常见误区

1. 酸奶中的益生菌对于健康有一定益处，但其作用有限。喝酸奶时，菌种都会经过人体的消化道，但并不会定殖在我们的肠道中；即便少部分菌种留下来，它们成功存活的数量也很低。因此，想要通过喝酸奶来增强体内益生菌的数量是不科学的。“建议喜欢喝酸奶的人长期坚持喝就好，不用刻意地追求所谓的‘特殊菌种’。”

2. 不建议大家进餐后再接着喝酸奶来促进消化。酸奶确实有一定促进消化的作用，但是，进餐后人体已经处于饱腹状态，再喝酸奶可能会感觉更撑。因此，日常生活中，大家可以选择其他时间段来饮用酸奶，长期坚持喝酸奶能够改善人体的消化功能，有助于保持身体健康。

3. 酸奶和酸奶饮料不是一回事。市场上，酸奶的品牌和口味也是不尽相同，就连酸奶饮料的种类也是数不胜数，二者影响成分相差很大。酸奶饮料的营养只有酸奶的三分之一左右，所以酸奶饮料可以作为消暑解渴的饮品，但是并不能代替酸奶和牛奶。

4. 最好别拿酸奶充饥。当你饥肠辘辘时，可能会拿起一杯酸奶充饥，但是空腹时胃内的酸度大，酸奶所持有的乳酸菌被胃酸杀死，保健作用就会大大减弱。晚上喝完酸奶后记得刷牙，不然酸性物质会伤害你的牙齿的。



喝酸奶的四个禁忌

不要加热

酸奶中的活性，乳性乳酸菌，如经加热或开水稀释，便大量死亡，不仅特有的风味消失，营养价值也损失殆尽。

不宜与某些药物同服

氯霉素、红霉素等抗生素、磺胺类药物和治疗腹泻的收敛剂次碳酸、鞣酸蛋等药物，可杀死或破坏酸奶中的乳酸菌。

不要过量

酸奶并非喝多少都不会胖，它本身也含有一定的热量，如果在原有膳食基础上额外多吃，同样会引起体重增加。最好的办法是选择标有脱脂和低热量字样的酸奶，虽然它们的味道不如全脂酸奶那么浓郁醇厚，可是热量低，不会使热量在体内很快堆积而发胖。

并非老少皆宜

酸奶含钙量较少，婴儿正在生长发育，需大量钙，且酸奶中由乳酸菌生成抗生素，虽能抑制和消灭很多病原体微生物，但同时也破坏了对人体有益菌的生长条件，同时也影响正常消化功能，尤其对肠胃炎的婴儿和早产儿更不利。

另外，胃肠道手术后的病人、腹泻患者也不宜喝酸奶。即使是健康成年人，也不能过量饮用，否则很容易导致胃酸过多，影响胃黏膜及消化酶的分泌、降低食欲、破坏人体内的电解质平衡。一般来说，每天喝两杯，每杯在125克左右比较合适。

■来源于新闻晨报、华龙网综合



微信看报
关注三湘都市报