

食品安全新国标发布： 生产灭菌乳不允许使用复原乳 消费者该如何选牛奶？

近日，国家卫生健康委与市场监管总局联合发布《食品安全国家标准 灭菌乳》1号修改单，明确自今年9月16日起，生产灭菌乳不得再使用复原乳，必须以生乳为唯一原料。复原乳生产的乳品不得标注“纯牛（羊）奶”，将按照调制乳进行管理。此次标准调整，进一步强化了对乳品原料的监管，有望全面提升灭菌乳的品质与营养水平。

什么是复原乳与生乳

复原乳，亦称还原乳或还原奶，是指以乳粉或其他乳制品为基础，加入一定比例的水复原后制成的液态乳。这种方式多用于乳源供应不足或原料运输不便的情形，在技术上合规，但在风味和营养成分上与新鲜牛奶存在一定差距。相较之下，生乳是指未经过任何加工处理、直接从健康奶畜身上挤取的新鲜乳液，其含有丰富的活性蛋白、免疫因子、乳脂球膜等天然营养物质，是液态奶生产中营养价值最为理想的原料来源。

灭菌乳在我国乳品中的地位

灭菌乳是通过高温短时间灭菌处理（如135°C，2~4秒）制得的一种可常温保存的液态乳，是我国乳品消费市场的主流产品，尤其广泛应用于超市、便利店、校园奶项目等。由于其保质期较长、运输储存便捷，因此对原料的稳定性和安全性要求更高。过去部分企业为降

低成本，可能会选用复原乳作为原料，但这种做法往往会影响成品奶的营养密度和口感纯度。随着国家标准的升级，灭菌乳回归“全生乳制”的原料原则，意味着市场上的常温奶品质将进一步向鲜奶看齐。

奶业整体质量不断提升 是标准升级的基础

此次标准调整，实际上也是近年来我国奶业振兴成效的集中体现。数据显示，目前我国奶牛规模化养殖比例已达80%，科学饲喂（全混合日粮）普及率达99%，挤奶环节机械化比例实现100%。这些生产端的改进显著提升了国产鲜乳的质量稳定性和安全水平，也为全面推广“全生乳”生产提供了现实基础。行业的整体升级，为消费者提供了更可靠、更优质的乳品保障。

消费者该如何选择牛奶

面对琳琅满目的乳制品，消费者可以从两个角度科学选择。

首先，应关注配料表。符合新



国标的灭菌乳，其配料表中仅标注“生牛乳”或“生羊乳”，不应包含乳粉、乳清粉等还原成分。

其次，应留意产品标签的种类标识。真正的纯牛奶将标注“灭菌乳”或“巴氏杀菌乳”，而使用复原乳生产的产品则属于“调制乳”或“含乳饮料”，不具备“纯奶”属性。

此外，低温奶（如巴氏奶）由于加工温度较低，营养保留较好，但保质期短、冷链要求高；灭菌乳虽然保质期长，但加工温度更高，适合常温饮用与日常储备，选择时应结合自身需求和使用场景综合判断。

国家公共营养师 虞静文

吃点酸奶，增加肠道有益菌群

拥有健康的肠道菌群非常重要。肠道菌群失调会增加致病菌数量，导致肠道屏障变弱，引发焦虑、抑郁、肠易激综合征、糖尿病和肥胖等问题。因此，需要通过均衡饮食保护肠道，多吃水果、蔬菜、全谷物、富含益生菌的食物，少吃加工食品、红肉和酒精，并学会减压。

酸奶是富含益生菌的食物之一。根据国际食品法典的定义，只有含有活性嗜热链球菌和德氏乳杆菌保加利亚亚种的发酵乳制品，才能称为酸奶，且在保质期内每克需含有至少1000万个活菌。

酸奶可以改善肠道菌群，降低便秘、腹泻、腹胀风险，缓解肠易激综合征，帮助乳糖消化，同时增强免疫力。研究表明，酸奶还能提高幽门螺杆菌的根除率。其中，双歧杆菌是对消化道有益的乳酸菌，品种多样，包括乳双歧杆菌、长双歧杆菌等，参与牛奶发酵过程，对肠道健康尤其重要。

哪种酸奶益生菌最多？所有含活性培养物的酸奶都有益。常见推荐品种包括添加双歧杆菌的酸奶以及希腊酸奶。此外，其他富含益生菌的食物还有豆豉、酸菜、泡菜、啤酒酵母和苹果醋。

营养师建议，每天可摄入2至3份乳制品，其中包括一到两个富含益生菌的酸奶，且应适当更换不同品种，帮助维持肠道菌群多样性。

曹诗楠

油盐少一点，泌尿结石远一点

国家卫健委发布的《体重管理指导原则（2024年版）》明确指出：“生活方式干预是基础，中西医结合是方向。”减盐减油，不仅是健康瘦身的“妙招”，更是预防泌尿系结石的关键。当下，泌尿系结石发病率持续攀升，不少年轻人也深受其扰，发病时疼痛难忍，还会损害肾脏功能。在众多诱发因素中，饮食习惯尤为关键，而减油减盐则是预防结石的重要一环。

减油 人体就像一台精密的机器，过多油脂进入，会加重代谢负担，就像倒入过量黏稠润滑剂，使运转系统“卡顿”。脂肪代谢紊乱会打破尿液成分平衡，给结石形成创造条件。生活中，我们可以将油炸食物换成清蒸，选择低脂肪食品，减轻身体负担。

减盐 高盐饮食同样是结石的“帮凶”。吃盐过多，身体为维持平衡，会增加尿液中钙的排泄。大量钙在尿路中，容易与其他物质结合形成结石。咸鱼、腌肉等虽美味，但长期过量食用，会增加结石风险。因此，我们要

控制烹饪用盐量，多用天然调味料，逐渐适应清淡健康的饮食。

合理饮食搭配 蔬菜水果富含维生素和膳食纤维，能调节尿液酸碱度，降低结石风险。比如柑橘类水果中的维C，有助于尿酸溶解；全谷物、豆类中的膳食纤维，能帮助肠道吸收多余的钙，减少尿液中的钙含量。要提醒的是，有些人认为多喝水就足够，忽略了饮食结构的调整；部分患者症状缓解后就自行停药，导致结石复发。

良好生活习惯 多喝水，如同给尿路“下水道”注入清水，增加尿量，冲刷有害物质，建议每天至少摄入2000毫升。适度运动，如散步、慢跑，能促进血液循环，让代谢更顺畅，预防结石形成。不同类型的结石，预防方法也有所不同。尿酸结石患者要远离高嘌呤食物，草酸钙结石患者则要留意草酸含量高的食物。

长沙市第八医院
泌尿外科 袁强
通讯员 周溪琳

胃挺“娇气”， 吃得不对易“生气”

胃是个挺“娇气”的器官，吃得不对，它可马上就“闹情绪”。很多人胃痛、胃胀、反酸，其实跟日常饮食脱不了关系。想养好胃，吃对饭很关键。

吃太咸——胃黏膜受刺激

高盐饮食是胃病的大敌。吃得太咸会刺激胃黏膜，破坏保护胃壁的细胞，久而久之可能引发慢性胃炎，甚至胃癌。腌菜、泡菜、咸鱼、火腿肠这些常见的“下饭神器”，盐分都很高，吃多了胃吃不消。

建议：每天盐别超过5克，大概就是一个啤酒瓶盖（带胶垫的那种）。尽量少吃腌制和加工食品，多用香料、醋、柠檬汁代替盐来调味。

吃太甜——肠胃菌群被破坏

甜食虽然解压，但对胃可不友好。高糖饮食不仅会让血糖飙升，还可能破坏肠道菌群，影响胃肠道的消化功能。尤其是一些零食、饮料里加的不是糖就是各种糖浆，对胃是一种负担。

建议：每天糖的摄入量最好控制在25克以内。买零食、饮料看配料表，看到“果葡糖浆、麦芽糖浆、蔗糖”这些字眼的就得警惕。

吃太油腻、辛辣——胃酸狂飙

火锅、烧烤、油炸、辣子鸡，吃得爽，但胃不一定开心。高油高辣的食物会刺激胃酸分泌，容易引起胃灼热、反酸、消化不良。虽然适量吃辣对胃没坏处，但过量+油盐重口味，伤害就大了。

建议：少吃高油高辣的食物，偶尔解馋可以，天天这么吃，胃肯定受不了。做菜用清蒸、水煮、少油煎等方式更养胃。

吃不干净——幽门螺杆菌容易找上门

不洁饮食是幽门螺杆菌的传播途径之一。这种细菌是引发胃炎、胃溃疡甚至胃癌的重要元凶。街边小吃、没洗净的蔬菜、共用餐具都是“雷区”。

建议：饭前便后勤洗手，尽量分餐制，用公筷公勺。水果蔬菜要洗干净再吃，生吃的更要注意卫生。

吃得太撑、吃太快——胃没空喘气

很多人吃饭像比赛，不但吃得快，还吃得撑。这样会让胃负担加重，长期下去可能出现功能性消化不良，还会诱发胃食管反流。

建议：每餐吃七八分饱就够了，细嚼慢咽，每口饭多咀嚼几次，让胃有个缓冲的过程。

说到底，想要胃健康，真的要从吃上下功夫。少盐、少糖、少油腻，多吃蔬菜水果、豆制品，再加上规律饮食、清洁卫生，胃才不会偷偷“生气”。

注册营养师 薛庆鑫