

酸奶新国标九月实施 这3个变化关乎健康和口感



前段时间,国家卫生健康委员会同国家市场监督管理总局发布了一系列食品安全国家标准,其中包括发酵乳(酸奶),将于今年9月16日正式实施。

新国标里,不仅调整了发酵乳等定义和原料范围,还优化了酸度指标等,有哪些变化和消费者息息相关?

《生命时报》邀请专家解读,并澄清6个关于酸奶的营养误区。

酸奶新“国标” 有3大变化

酸奶的新国标中,除了一些文字表达和技术适用性的调整,有3个变化和消费者息息相关。

酸度由大于等于70变为60

酸奶的核心是利用微生物发酵乳糖产生乳酸。乳酸不仅可以促进乳蛋白形成凝乳状态,还可以降低pH值,抑制其他细菌的生长。然而,乳酸带来的酸味并非每个人都能接受,为了提高适口性,需要添加一些糖来平衡口感。

以往调查数据显示,乳制品对中国人添加糖摄入量的贡献率甚至超过含糖饮料,在儿童青少年群体中尤为明显。进一步细分发现,酸奶是重要因素。

新标准将酸奶的酸度限值下调,意味着未来酸奶的发酵时间可以适当缩短,不仅有助企业节能减排,消费者还能喝到糖分更少的酸奶。

删除酵母限量

旧标准里,酵母是一个卫生评估指标,现在删除了,原因有以下几方面。

酸奶的生产工艺很难完全避免酵母引入,比如一些酸奶添加了坚果、谷物、水果、果酱等配料,它们可能天然携带酵母。

商品化的发酵剂(乳酸菌制剂)无法做到完全不含酵母。

有一些特殊的酸奶本身就是利用酵母发酵,比如开菲尔。

去掉酵母指标,未来的酸奶配方可能会更丰富,但安全性不会受影响,因为大肠菌群和霉菌指标仍然保留。

原料增加了 食品工业用浓缩乳

浓缩乳是将生乳脱除一部分水分后得到的产品,从工艺控制角度,可以做到营养几乎不变,但储运更方便。

同时,食品企业使用浓缩乳视同生乳,不需要标注“复原乳”,这一规定避免了消费者对其营养价值的误解。

此外,用浓缩乳让企业有了更多创新空间,可以生产营养价值更高的酸奶。

酸奶不仅能补充蛋白质、钙、B族维生素等营养物质,还能促进消化。市场上的酸奶琳琅满目,让不少消费者挑花了眼,购买时很多人还存在一些认知误区,营养专家一一为你澄清。

并非所有酸奶都能补充益生菌

按照菌种不同,酸奶可分为普通酸奶和益生菌酸奶,后者价格往往偏高。

普通酸奶只含嗜热链球菌与保加利亚乳杆菌,这两种乳酸菌都是一过性的保健菌,不能在肠道内定植,对肠道健康的益处不是很大。

除了这两种乳酸菌,益生菌酸奶还含有干酪乳杆菌、嗜酸乳杆菌和双歧杆菌等益生菌,它们可在肠道内定植,进而抑制有害菌生长。

理论上讲,含有益生菌的酸奶有助调节肠道菌群平衡,维持肠道健康,但是每克酸奶活菌数要达到106CFU(菌落形成单位)以上,才能具有足够的保健活性。

普通酸奶虽然不含益生菌,但是蛋白质、钙和维生素等含量跟益生菌酸奶差不多,也同样具有促进消化吸收的功能,大家可根据自身需求和价位选购。

果粒酸奶糖含量偏高

虽然果粒酸奶加了水果,但营养未必更好,可能存在糖含量过高的问题。原因在于,将果粒添加到酸奶之前,需要加热灭菌,而猕猴桃、苹果等水果加热后口感会变酸,需要添加更多的糖才能达到正常甜度。

更何况市面上很多所谓的果粒酸

奶,添加的其实是含有大量糖的果酱。另外,果粒酸奶一般包装较大,很容易喝多,导致热量超标。

选酸奶时应关注营养成分表,选购碳水化合物数值在9-11克的,这种酸奶酸甜适中,含糖量较低。如果喜欢果粒酸奶的风味,可在普通酸奶中加入新鲜水果,既美味又健康。

蛋白质含量并非越高越好

如今,越来越多的酸奶把蛋白质含量标在显眼位置,有的还比比同类产品高为卖点。

酸奶蛋白质含量高可能有以下几个原因。

添加了奶油,这种酸奶口味特别浓郁,但过多的奶油会带来大量饱和脂肪,不但导致钙、钾和B族维生素的营养素密度下降,还不利于控制血糖和血脂。

添加了乳清蛋白粉、蛋黄粉、牛奶蛋白粉、大豆分离蛋白粉等。

通过浓缩工艺提高了蛋白质含量。后两类酸奶虽然更能有效补充优质蛋白质,但价格往往比普通酸奶高不少。并且,喝一杯酸奶多摄入的那1克蛋白质,只相当于一个鸡蛋蛋白质含量的1/6而已。

冷柜里的不一定是低温酸奶

根据是否经过巴氏杀菌热处理,酸奶分为低温活菌酸奶和常温杀菌酸奶。两者最大的区别在于是否含有活的乳酸菌,其余营养成分差别不大。

如果喝酸奶是为了获得乳酸菌的益处,建议选择低温含有活菌的酸奶;

如果不需要活菌,可以选常温酸奶,其更适合没有冷藏条件、不便购买酸奶的人。

需要提醒的是,低温酸奶不能放在常温下销售,常温酸奶却可以放在冷柜内销售。经过冷藏后,常温酸奶口感会更接近于低温酸奶,这也是很多进口常温酸奶在中国销售的主要策略。

购买酸奶可以看看储存条件,活菌型酸奶一般为2-6℃保存,杀菌型为常温下存放。

味道像酸奶不一定是真酸奶

根据相关标准,酸奶的蛋白质含量不能低于2.9克/100克,风味酸奶(果味、巧克力味等)蛋白质含量不能低于2.3克/100克。

现在市面上有些产品颜色和味道像酸奶,蛋白质含量在1克/100克左右,它们并不是酸奶,而是牛奶加水、糖、香精、酸味剂或发酵剂制成的,叫酸乳饮料或乳酸菌饮料,含糖量往往较高,营养价值较低,不能用来替代酸奶,建议少喝。

无添加 酸奶未必更健康

酸奶发酵必须加乳酸菌,因此不可能做到真正无添加。有些0蔗糖酸奶加了不少果酱或蜂蜜,含糖量不比普通酸奶低。0添加剂酸奶则可能为了改善口感,加入大量糖。

事实上,一些增稠剂属于可溶性膳食纤维,有利于延缓餐后血糖升高,甜味剂的添加可以减少游离糖的使用,更适合超重人群或需要控制血糖者。因此,建议大家不要盲目追捧“无添加”酸奶。

味道本来就酸的酸奶 怎么判断是否变质

味道变酸是很多食物变质的标志,但对于本来就是酸味的酸奶来说,怎么判断它是否变质?

看储存条件

比如上述的常温酸奶和低温酸奶。常温酸奶又叫“灭菌型酸奶”,跟低温酸奶(“活菌型酸奶”)的核心区别在于是否经过了二次杀菌。低温酸奶含大量活的乳酸菌,保质期一般为3-30天。

常温酸奶经过乳酸菌发酵后,进行了热处理,杀灭了活的乳酸菌,因此无需冷藏,可常温保存3-6个月,相对

来说不易变质。

关注售卖环境

常温酸奶对储存条件没有特殊要求,冷藏和常温存放皆可。低温酸奶需要冷藏,如果在常温甚至高温暴晒的环境中长期存放,变质的可能性非常大。

看外观

如果包装鼓胀明显,说明酸奶内部产生了大量气体,大概率已变质。打开酸奶后,如果发现表面有很多块状物,说明已经变质。

如果没有块状物,只是表面有大量水状乳清析出,质地变成了类似豆

腐渣的状态,说明乳酸菌过度繁殖,酸奶酸度显著增加,口感变差,虽然没有产生有害物质,但也不建议饮用。

闻气味

无论是常温酸奶还是低温酸奶,正常情况下,都有乳品香气或特定的水果香气,比如原味酸奶是淡淡的奶香,草莓酸奶有草莓香气。如果酸奶闻起来有难闻的气味,甚至酸臭味,说明已经变质。

(来源:生命时报 微信公众号《酸奶新国标九月实施,这3个变化关乎健康和口感》)