



早餐喝一杯，开启一整天活力；睡前喝一杯，助自己香甜入梦。作为公认的营养饮品，牛奶已成为很多人健康饮食的一部分。

不过，牛奶也不能随意喝，否则可能让营养大打折扣。什么样的牛奶好？你又适合喝哪种奶？

明明白白选好奶

□ Apple/文

提到牛奶，很多人都会用“营养好”来形容。但牛奶的营养究竟有多好，市面上五花八门的牛奶可以随便选择吗？

好牛奶的4大营养

营养1 牛奶含有的蛋白质被称为优质蛋白，容易被人体消化吸收，并且能与谷类蛋白质发生营养互补作用。

营养2 牛奶的钙含量不仅高，并且吸收率也高，是膳食钙的最佳来源。喝300克牛奶，可以得到约312毫克的钙，接近每日推荐钙摄入量的40%。

营养3 牛奶是B族维生素的良好来

源，可以提供相当数量的维生素B₂，这种营养素正是很多消费者所缺少的。

营养4 牛奶含有大量的生理活性物质，比如乳铁蛋白、免疫球蛋白、生物活性肽等，有助人体健康。

DIY判断牛奶质量

在挑选牛奶时，除了选大品牌、挑没有任何添加剂的“纯牛奶”以外，还要仔细看配料表，同等价位的产品中选择脂肪含量高的。一般原料奶的脂肪含量越高，质量就越好。由于与蛋白质不一样，脂肪极少出现人工添加化学物质

量一定好。

中国农业大学功能乳品重点实验室博士胡长利介绍，牛奶买回家后，可以通过以下方法来判断牛奶的质量：

首先，好牛奶颜色乳白（可以略显黄色），乳香清淡，口感稀薄，闻起来香味很淡，入口后有淡淡的奶香。如果购买的纯牛奶口感稠厚，有可能是添加了增稠剂的结果。那种入口前就有扑鼻的香味，入口后奶香味久久停留的牛奶，有可能加入了牛奶香精。

其次，可将买来的牛奶（没有煮过或微波炉加热过）倒入干净的透明玻璃杯中，然后慢慢倾斜玻璃杯，如果有薄

薄的奶膜留在杯子内壁且不挂杯，容易用水冲下来，说明是原料新鲜的牛奶。这样的奶是在短时间内就送到加工厂的，且细菌总数很低。如果玻璃杯上的奶膜不均匀，甚至有肉眼可见的小颗粒挂在杯壁，且不易清洗，就说明牛奶不够新鲜。

再次，在盛冷水的碗里滴几滴牛奶，奶汁凝固沉底者为质量较好的牛奶，浮散的则说明质量欠佳。

最后，如果喜欢煮牛奶喝，可观察牛奶在煮开冷却后表面的奶皮。表面结有完整奶皮的是新鲜的奶，这种牛奶质量较好，脂肪含量高，而表面奶皮呈豆花状的则说明质量不佳。

选适合自己的牛奶

市面上各式各样的牛奶，不同款式都有自己的卖点。最好选择与自己最“般配”的那一款，这样也最有利于健康。

健康成人和儿童可选全脂牛奶 全脂牛奶最大程度地保留了牛奶中的营养物质，含有丰富的脂溶性维生素A、D、E、K等，并且含有天然钙质，利于人体对钙的吸收。而100克全脂牛奶其实只含3克左右的脂肪，健康成人和儿童不必担心饮用后会有发胖的风险。

中老年人可选择强化维生素AD奶 中老年人肠胃吸收能力变差，钙流失和维生素缺乏较明显，且我国居民普遍缺

乏维生素A，强化AD的牛奶是维生素A和D最廉价、最方便的来源之一。

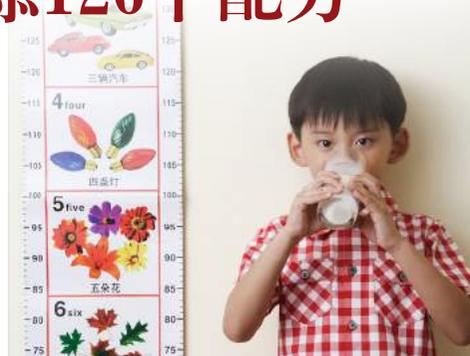
高血脂和需要控制体重的人选低脂奶 这类人群不能过多摄入脂肪，特别是饱和脂肪酸，脱脂牛奶对他们来说是最佳选择。同时，脱脂牛奶还有利于控制热量。

天天喝奶的人适合巴氏杀菌奶 巴氏奶是经过低温除菌的牛奶，但保质期较短，需低温保存，天天喝奶的人可少量多次购买新鲜产品。

不定期喝奶的人适合超高温灭菌奶 超高温灭菌奶经过高温杀菌，保质期长，可常温放置。但要注意开封后的常温奶最好放进冰箱并尽快喝完。●

婴幼儿配方乳粉注册新添126个配方

继前两批98个婴幼儿配方通过注册后，截至9月5日，又有126个婴幼儿配方乳粉产品配方的注册申请获得批准。后续获准注册信息将即批即公布。根据食药监总局公布的名单，在126个配方系列中，国内乳企品牌有银桥、飞鹤、辉山、味全、晨冠、红星等，外资品牌有雀巢、纽贝滋、Milupa GmbH、Nutricia Cuijk B.V.等。



第三批通过注册的婴幼儿配方乳粉企业及产品名单（发布日期：2017年8月11日）

序号	企业名称	产品名称	注册证号	有效期至
1	天津伊利乳业有限责任公司	伊利沛能 婴儿配方奶粉 (0—6月龄, 1段)	国食注字YP20170081	2022年8月10日
2	天津伊利乳业有限责任公司	伊利沛能 较大婴儿配方奶粉 (6—12月龄, 2段)	国食注字YP20170082	2022年8月10日
3	天津伊利乳业有限责任公司	伊利沛能 幼儿配方奶粉 (12—36月龄, 3段)	国食注字YP20170083	2022年8月10日
4	Nutricia Cuijk B.V.	诺优能婴儿配方奶粉 (0—6月龄, 1段)	国食注字YP20175019	2022年8月10日
5	Nutricia Cuijk B.V.	诺优能较大婴儿配方奶粉 (6—12月龄, 2段)	国食注字YP20175020	2022年8月10日
6	Nutricia Cuijk B.V.	诺优能幼儿配方奶粉 (12—36月龄, 3段)	国食注字YP20175021	2022年8月10日
7	天津伊利乳业有限责任公司	金领冠菁护 婴儿配方奶粉 (0—6月龄, 1段)	国食注字YP20170084	2022年8月10日
8	天津伊利乳业有限责任公司	金领冠菁护 较大婴儿配方奶粉 (6—12月龄, 2段)	国食注字YP20170085	2022年8月10日
9	天津伊利乳业有限责任公司	金领冠菁护 幼儿配方奶粉 (12—36月龄, 3段)	国食注字YP20170086	2022年8月10日
10	圣元营养食品有限公司	圣特拉慕婴儿配方羊奶粉 (0—6月龄, 1段)	国食注字YP20170087	2022年8月10日
11	圣元营养食品有限公司	圣特拉慕较大婴儿配方羊奶粉 (6—12月龄, 2段)	国食注字YP20170088	2022年8月10日
12	圣元营养食品有限公司	圣特拉慕幼儿配方羊奶粉 (12—36月龄, 3段)	国食注字YP20170089	2022年8月10日
13	圣元营养食品有限公司	优博金爱嘉婴儿配方奶粉 (0—6月龄, 1段)	国食注字YP20170090	2022年8月10日
14	圣元营养食品有限公司	优博盖诺安较大婴儿配方奶粉 (6—12月龄, 2段)	国食注字YP20170091	2022年8月10日
15	圣元营养食品有限公司	优博盖诺安婴儿配方奶粉 (0—6月龄, 1段)	国食注字YP20170092	2022年8月10日
16	明一国际营养品集团有限公司	天籟贝宝婴儿配方奶粉 (0—6月龄, 1段)	国食注字YP20170093	2022年8月10日
17	明一国际营养品集团有限公司	天籟贝宝较大婴儿配方奶粉 (6—12月龄, 2段)	国食注字YP20170094	2022年8月10日
18	明一国际营养品集团有限公司	天籟贝宝幼儿配方奶粉 (12—36月龄, 3段)	国食注字YP20170095	2022年8月10日
19	澳优乳业(中国)有限公司	澳优爱优婴儿配方奶粉 (0—6月龄, 1段)	国食注字YP20170096	2022年8月10日
20	澳优乳业(中国)有限公司	澳优爱优较大婴儿配方奶粉 (6—12月龄, 2段)	国食注字YP20170097	2022年8月10日
21	澳优乳业(中国)有限公司	澳优幼优幼儿配方奶粉 (12—36月龄, 3段)	国食注字YP20170098	2022年8月10日
22	上海晨冠乳业有限公司	美可多较大婴儿配方奶粉 (6—12月龄, 2段)	国食注字YP20170099	2022年8月10日
23	上海晨冠乳业有限公司	美可多幼儿配方奶粉 (12—36月龄, 3段)	国食注字YP20170100	2022年8月10日