

酸奶是我们生活中最常见的健康食品,其酸酸甜甜的味道也让很多人爱不释手。但喝酸奶时,多数人都会有各种疑问,下面来为你解答关于酸奶的这些常见疑问。



# 15 个喝酸奶必知常识



## 1.每天喝多少酸奶合适呢?

答:营养学会推荐牛奶每日300克,折算一下大概是一次性纸杯1杯,加上1小盒酸奶(约100克)。建议成年人喝酸奶别超400克,除非是孕妇、乳母或发育期青少年。

原则上牛奶和酸奶可等量替换,对于青少年来说,早晚各一杯酸奶,或早上一杯牛奶,晚上一杯酸奶最为理想。

## 2.什么时候喝酸奶比较好?

答:时间不限。胃酸过多的避免饭前喝;空腹喝酸奶促进排便,便秘者适合,腹泻者则不适合;其他人饭前饭后都可以喝。但不要在吃完很丰盛的晚餐后再来一大瓶酸奶,因为这样额外增加了能量的摄入。

若要晚饭后喝酸奶,就要相应减少晚餐,否则会引发肥胖。

## 3.酸奶能放微波炉里加热吗?

答:如果肠胃接受不了冷饮,可以将酸奶用微波炉加热,但需要注意的是选择中档火力,半分钟左右就可以加热到常温(25℃)。加热时间过长或者火力过大,除了继续杀死乳酸菌,还会使酸奶变得稀薄,影响口感。

加热后的酸奶应该尽快饮用,以免长时间放置变质。

## 4.糖尿病人可以喝酸奶吗?

答:研究表明,喝酸奶对预防糖尿病有益。糖尿病人可以每天喝半斤无糖酸奶,担心血脂可以喝低脂酸奶。酸奶中富含钙,而钙能调节胰岛β细胞内外钙池中钙离子的平衡,保证胰岛素的正常释放。

另外,酸奶的血糖反应较低,搭配谷类食物一起食用,可以降低混合食物的血糖反应,利于血糖的控制。

## 5.高血压病人和脑梗病人适合喝酸奶吗?

答:国内外研究表明,适量摄入乳制品有利于高血压的防控,低脂乳制品以及发酵乳制品有利于脑卒中的防控。事实上,酸奶比牛奶的健康作用更加肯定。即便没有活菌能到达大肠,其中的营养素对于控制血压也非常有益。动脉硬化、高血压的人都适合喝酸奶。

## 6.服药期能不能喝酸奶?

答:多数相关学者认为,服抗菌素会引起肠道菌群紊乱,也会降低免疫力,更要经常服用酸奶来调整菌群平衡,保护人体抵抗力。在停药之后,继续喝一段时间的酸奶,可以大大减轻抗菌素的副作用,恢复人体正常菌群平衡。服用维生素、矿物质等营养素药品可以用酸奶来送服。

酸奶含有脂肪、糖和蛋白质成分,对营养素有保护和促进吸收的作用。需要注意的是,其他药物不可用酸奶送服,特别是服用含有重金属的药品和含有碱性物质的药品。

## 7.“酸奶”、“酸酪乳”、“妙酸乳”、“乳酸菌饮料”、“酸乳饮料”等,到底谁是真正的酸奶?

答:选购酸奶时,首先要看包装上的说明,选择蛋白质含量≥2.3%的产品,内容物粘稠或呈冻状,就可以基本断定它属于酸奶。而另外一些产品,呈液体状,但内容物比较稀,蛋白质含量≥1.0%,这类产品是牛奶加水、糖、香精、酸味剂或发酵剂制成的,叫酸乳饮料或乳酸菌饮料,就不能叫酸奶,对人体没有额外的好处。

需要提醒的是,某些酸奶中蛋白质和脂肪含量远远高于普通酸奶,大多是因为加了奶油和乳清蛋白,其热量较高,需要控制体重的人慎买。

## 8.超市里外国进口的长保质期酸奶,比国产酸奶好吗?

答:长保质期的酸奶肯定是经过加热杀过菌的,其中的乳酸菌也肯定已经死光了。

一般来说,国产冷藏的酸奶都是含活菌的。当然,杀菌酸奶也具有一定的营养价值,但保健价值会打折,相比较而言,带大量活菌的酸奶更值得推荐。

## 9.酸奶和牛奶相比,有哪些优点?

答:酸奶的原料是牛奶、蔗糖和乳酸菌发酵剂。

酸奶不仅保存了牛奶中所有的营养成分,而且因为发酵,其中营养素更容易被人体消化吸收,因此它在促进生长、改善营养方面的作用比牛奶更为优越。

## 10.酸奶是不是也有补钙效果?

答:乳酸菌将牛奶中的乳糖分解成乳酸,降低了乳糖的含量,但保留了牛奶中其他营养物质,所以,酸奶仍有补钙的效果。

事实上,酸奶中钙的吸收率比牛奶中的只高不低,因为乳酸能促进钙等多种矿物质吸收,另外,酸奶中还有蛋白质分解产生的CPP等,也可促进钙吸收。

## 11.喝牛奶腹泻,能喝酸奶吗?

答:牛奶中的乳糖是导致喝牛奶腹泻的“凶手”。在酸奶发酵过程中,乳糖部分变成乳酸和其他有机酸,减少了“乳糖不耐”的问题;乳酸菌本身也会产生大量的“乳糖”帮助人体消化。

因此,即使喝牛奶腹泻的人也能喝酸奶。

## 12.酸奶越酸,营养越好吗?

答:酸奶的酸度来源,是乳酸菌利用乳糖代谢产生的乳酸,这与发酵剂的菌种和发酵时间等因素有关。

制作酸奶必须使用的保加利亚乳杆菌和嗜热链球菌当中,如果杆菌占优势,酸度就会很强,但这不能说明酸奶的品质更好。

## 13.酸奶中的增稠剂对人体有害吗?

答:酸奶里面大部分都有增稠剂,增稠剂品种很多,包括改性淀粉、果胶、黄原胶、食用明胶等,它们不能被人体消化吸收,属于不可溶性膳食纤维,不仅无毒无害,不会引起“血液粘稠”,还有利于延缓餐后的血糖、血脂上升速度,是有益于预防慢性病的有益成分。

增稠剂的安全性一般来说都非常高,所以在很多食品中都没有限制其使用量,酸奶中的使用量也符合《食品添加剂使用标准》。

## 14.放冰箱后,酸奶表面出现淡黄色的水,还能喝吗?

答:这些淡黄色的水是“乳清”,制作奶酪时,占牛奶蛋白质80%的酪蛋白会形成凝冻或凝块,而其余少量蛋白质会随着乳清流出来。

制作酸奶时如果不加增稠剂,放一段时间后,也会析出一些乳清,这样的酸奶可放心喝,乳清蛋白粉产品等食品中所添加的乳清蛋白,就是从这种液体当中提取的。

## 15.果粒酸奶营养价值更好?

答:市面上果粒酸奶的很多果粒成分来自于添加果酱。而果酱经过高温煮制,已经不能和新鲜水果的营养价值相媲美。即便是真果粒,由于酸奶的保质期是21天,放了三个星期的果粒,营养价值也会打折扣,浓郁的香味可能来自水果香精。