

《中国居民膳食指南(2022)》建议,成人每天摄入300~500克牛奶或等量乳制品。但数据显示,我国居民平均每人每天的乳制品摄入量仅为25.9克,不到推荐量的1/10。国人牛奶摄入量为何如此低?中国工程院院士、国家食品安全风险评估中心研究员陈君石认为,有些人不习惯乳制品的味道,还有一些人是因为听信网络上的流言不敢喝。为此,记者特邀中国工程院院士、国家食品安全风险评估中心研究员陈君石院士一一破解这些流言。



食品专家辟谣十大乳品谣言

流言1:牛奶是给小牛喝的,不是给人喝的。

陈君石:人类消费牛奶及其制品的历史已有数千年,早已融入人类饮食文化。并且,驯化动物并为人类提供肉、蛋、奶等食物是人类征服自然的智慧。而且,通过提高技术和管理水平,畜牧业完全可以实现与自然和谐共生和可持续发展。

流言2:中国人缺乏乳糖酶,不适合喝牛奶。

陈君石:全球人口中约有65%存在不同程度的乳糖不耐受,表现为喝奶后腹胀、肠鸣、腹泻等。尽管东亚地区属于乳糖不耐受高发区,但乳糖不耐受不等于不能喝奶,合理摄入乳制品可以缓解,甚至避免乳糖不耐。比如,可以少量多次喝奶,能逐步提高肠道适应性;将牛奶与其他食物搭配,缓冲肠道反应;选择酸奶、奶酪等发酵产品,以及经乳糖酶处理的牛奶。

流言3:喝牛奶会导致女性易患乳腺癌,男性易患前列腺癌。

陈君石:“牛奶致癌”并无可靠科学证据。关于这一话题,世界癌症研究基金和美国癌症研究所给出的结论是:强有力的证据表明乳制品很可能降低结直肠癌风险;而有关乳腺癌、前列腺癌的证据不充分且相互矛盾。

流言4:奶牛产奶靠打激素。

陈君石:目前,欧盟、加拿大和中国等大多数国家和地区出于动物福利的考虑,禁止使用牛生长激素。我国法规规定,在饲料里不允许添加生长激素。通过科学喂

养和管理,奶牛可以提供充足的原奶,不用打激素。另外,奶牛产奶周期在280~300天,这是通过科学周期管理实现的,并不靠打激素。

流言5:常温牛奶保质期长是加了防腐剂。

陈君石:牛奶的保质期与加工工艺有关。常温奶通过瞬时高温灭菌、无菌包装技术,最终使得产品处于无菌状态,并隔绝外部微生物的进入。既然没有微生物,就不会发生腐败变质,无需防腐剂就可存放数月,甚至更长时间。其实,大家留意一下牛奶包装上的食品标签就可以发现,市面上所有正规厂商生产的产品配料表中都不含防腐剂。

流言6:脱脂奶比全脂奶健康。

陈君石:大家应关注膳食脂肪摄入的总量。全脂奶提供脂肪的同时,也提供优质蛋白和钙,与其控制乳脂,不如减少烹调油。并且,全脂奶可以增强饱腹感,乳脂带来的香味和醇厚口感也是脱脂奶没法比的。对于高血脂人群,脱脂或低脂奶可能是比较好的选择,其他人则可根据喜好选择。

流言7:常温奶不如巴氏奶。

陈君石:牛奶最核心的营养是乳蛋白和乳钙,而巴氏奶和常温奶这两个指标并不存在绝对的高低。两者的主要差异在于保存方式和消费场景,由于常温奶不依赖冷链,因此除供应城市,也可满足农村和偏远地区的消费需求。此外,两者的风味略有不同,消费者完全可以根据喜好自由选择。

流言8:牛奶遇到橙汁会沉淀,不能一起喝。

陈君石:橙汁中有很多酸性物质,会让牛奶里的蛋白质聚团、沉淀,这是正常现象。牛奶在胃酸的作用下同样会发生沉淀,是正常消化过程,不影响营养吸收。需要说明的是,并不存在“食物相克”这回事,牛奶和其他食物可以按照个人喜好随意搭配。

流言9:糖尿病人要远离乳制品。

陈君石:科学证据表明,乳制品有助控制血糖,降低2型糖尿病发病风险。纯牛奶中天然含有的是乳糖,不同于蔗糖,因此牛奶属于低升糖指数食物,糖尿病患者完全可以喝。经过乳糖酶处理的牛奶会变得甜一些,但也不必担心。酸奶中添加的糖分主要是用来平衡酸味,按《中国食物成分表》的数据,酸奶(加糖)的升糖指数只有48,属于低升糖指数食物;如果不添加糖,升糖指数更低。

流言10:现在牛奶味道不如以前浓,是因为加了水。

陈君石:在食品供应相对贫乏的年代,牛奶的香浓口感很容易给人留下深刻印象。但现在美味的食品比比皆是,相对而言牛奶的味道就没那么突出了。而且,“小时候的味道”常常存在记忆偏差。现在无论奶牛的养殖管理水平还是牛奶生产加工工艺,都比过去有长足进步,牛奶的安全性和品质也都有了质的飞跃。此外,现在的牛奶经过均质处理,脂肪颗粒更小、更分散,口感可能会有些许变化,但营养价值是一样的。(来源:《生命时报》)

寒露时节 几点饮食建议请收好

寒露,作为秋季的第五个节气,标志着渐入深秋,气温明显下降,早晚的露水开始增多,预示着寒凉季节的真正到来。本文围绕寒露时节的饮食调养,为大家提供一份饮食建议。

建议一:通过维生素B族、维生素A和维C提高耐寒能力。

随着气温的下降,人体为了维持体温,基础代谢率会有所增加,相应地,对能量的需求也会增大,我们应该通过摄入充足的B族维生素、维生素C和维生素A,来提高耐寒能力。

B族维生素主要存在于谷类、豆类及干果类食物中,如全麦食品、糙米饭、豆类等,它们是能量产生的关键辅助因子;富含维生素C的新鲜蔬菜和水果,如柑橘类、猕猴桃、彩椒、绿叶蔬菜等;富含维生素A的动物肝脏及富含β-胡萝卜素的深色蔬菜如菠菜、胡萝卜等;经常晒太阳可以生成维生素D促进骨骼健康,这些维生素都能有效增强免疫力,对抗寒冷天气带来的挑战。

建议二:选择温补食物增强体质。

中医认为,寒露时节应注重温补,以滋养五脏,防寒保暖。寒露时节,食用羊肉配以生姜,不仅补阳取暖,还能驱寒保暖。而鸡肉与栗子同食,则能够增强脾胃功能,促进血液循环,鸭肉与山药也是较好的搭配,既滋阴又消腻,适合秋季干燥的气候。同时,建议应多食根茎类植物,如红薯、芋头、土豆等薯类,它们既能替代主食提供能量,又能补中益气,调节肠道菌群,增强体质。

建议三:多吃新鲜蔬果保证饮食均衡。

虽然天气转凉,但新鲜蔬果的摄入不可忽视。深绿色叶菜富含矿物质、维生素、膳食纤维和植物化学物,应保证每天摄入300~500克。建议选择当季新鲜水果,如苹果、梨、鲜枣、柿子等,它们富含水分和膳食纤维,有助于润肺降燥。

需要注意的是,水果罐头、干制蔬菜等加工食品由于可能添加了大量的糖分或盐分,应尽量减少摄入。果汁和蔬菜汁不能代替新鲜的蔬果。

建议四:减少油腻、控制盐分有益健康。

寒露时节,人体容易因寒冷而偏好重口味食物,但高盐高油的饮食不利于健康。根据《中国居民膳食指南(2022)》,应坚持清淡少盐的膳食原则,烹调盐摄入量不超过5克/天,避免过多摄入动物性食物和油炸、烟熏食物。烹饪方式上,推荐蒸、煮、炖、烤等健康烹饪方法,减少使用黄油、酸奶油等高脂肪调料,以达到控油少盐的目标。

除此之外,还应注意定时适量饮水,充分补充水分;合理安排餐食,三餐定时定量,遵循“食物多样,谷类为主”的膳食原则,适量增加动物性食物的摄入,如鱼、禽、蛋、瘦肉、奶制品,同时搭配豆类及其制品,确保蛋白质的充足供应。零食的选择应注重健康,可选择坚果、酸奶等,适时适量,避免高糖高脂高能量的不健康零食。(来源:《北京青年报》)

秋季止咳 别忘了这几款食疗方

入秋后,天气干燥、昼夜温差增大,不少人都会出现咳嗽。秋季止咳,可以进行食疗。

银贝雪梨汤 可以清燥润肺,止咳化痰,生津止渴。银耳20克、雪梨1个、川贝母5克、冰糖20—30克。水发银耳,撕成小片,雪梨削皮,去核去籽,切成小块,与川贝母一同放入炖盅内,加适量水,蒸约1小时。

萝卜干贝粥 可以补脾益肺,开胃

消食,润肺化痰。白萝卜500克、干贝50克、大米200克。将白萝卜削皮切丝,干贝放进微波炉中火加热20秒,取出趁热切丝。与大米一起煮约1小时成粥,精盐调味即可。

百合梨饮 可以养阴生津,润肺益阴,清热利咽。大雪梨1个,百合、麦冬各10克,胖大海5枚。将梨切块,与百合、麦冬、胖大海同煮;待梨八分熟时,放适量冰糖,并煮至梨熟透。最后

将梨挑出放入碗内,倒入梨汁,晾凉食用。

荸荠百合银耳羹 可以滋阴润肺,化痰止咳,清热止渴。荸荠30克、百合15克、大枣5枚、银耳20克、冰糖20克。将荸荠去皮捣烂;百合用温水泡软;大枣去核切小丁;银耳用水泡软、去硬蒂,放入搅拌机,加2杯水,打碎。所有食材加水煮熟后即可。

(来源:《人民日报》)