

酸奶、发酵乳、风味酸奶…… 酸奶应该如何选购

■ 付淑芳



如何选购酸奶

第一,可以看乳含量。一般而言,乳含量高的酸奶口感和营养价值都会更高。我们看配料表时会注意到除了生牛(羊)乳,有些酸奶采用的是复原乳为原料,因而在大家选购时需要注意一下这个信息。

第二,注意成分中的糖含量。酸奶的营养成分表上会标注碳水化合物含量,即为糖含量,一般而言糖含量不超过12%为佳。根据中国居民膳食指南建议,成人每天添加糖的摄入量控制在25g以内,最好不超过50g。

糖含量过高的酸奶热量较高,长期食用容易能量超标,增加肥胖和其他慢性病的风险,而且对于儿童而言更容易产生龋齿等牙科问题,不利于身体健康。建议选择糖含量低的无糖或者半糖酸奶。

第三,要看第三大营养物质脂肪。国家标准规定全脂酸奶的脂肪含量不能低于31%,风味酸奶不能低于25%。对于有减肥需求的人群,可以选择低脂酸奶。

不过,对于婴幼儿而言,美国儿科学会建议,2岁之前的宝宝不建议食用低脂或脱脂奶,因为他们会更依赖脂肪来提供能量。

第四,记得观察酸奶的保质期。一般低温酸奶是21天,常温酸奶是三个月到半年不等,尽量选择日期新鲜的。

酸奶因其酸甜可口等原因备受大家喜爱。市面上酸奶的品种很多,发酵乳、原味酸奶、低温酸奶……到底该如何选购? 常温的好还是低温的好?

市面上的酸奶有哪几种

根据我国食品安全标准,酸奶可以分为四类:酸乳、发酵乳、风味酸乳、风味发酵乳。其中,酸乳是以生牛(羊)乳或乳粉为原料,经杀菌、接种嗜热链球菌和保加利亚乳杆菌(德氏乳杆菌保加利亚亚种)发酵制成的产品。而发酵乳对于接种的菌种则没有要求,一般除了嗜热链球菌和保加利亚乳杆菌以外还会加一些其他的益生菌发酵,如双歧杆菌、嗜酸乳杆菌、干酪乳杆菌等。

风味酸乳和风味发酵乳则是以80%以上生牛(羊)乳或乳粉为原料,在原味酸乳或发酵乳的基础上添加其他的风味物质,如果粒、谷物、营养强化剂等。

根据工艺来分类,酸奶又可以分为凝固型和搅拌型酸奶。老酸奶就是凝固型酸奶,而搅拌型酸奶则是先统一发酵后再分装至容器中。

如何分辨酸奶与乳饮料

首先要知道,乳酸菌饮料、乳酸饮料都不是酸奶。根据国家标准规定,原味酸奶每100g中蛋白质含量不能低于2.9g,风味酸奶则不能低于2.3g。

真正的酸奶产品排第一位的原料

应该是生牛(羊)乳或乳粉。而乳酸菌饮料的配料表排第一位的原料是水,且蛋白质含量也低于酸奶标准。

一般而言,就营养价值来说,原味酸奶>风味酸奶>乳酸菌饮料。乳酸菌饮料当作饮品来喝是可以的,但如果长期用来替代酸奶补充蛋白质和钙等营养物质,则不利于身体健康。

低温酸奶比常温酸奶更好吗

酸奶发酵过程中需要添加多种益生菌菌种,这些益生菌都需要在低温下保存活性,这种酸奶也叫作“活菌型酸奶”。一般而言,益生菌数量达到一亿以上能够起到改善肠道菌群的作用。

常温保存的酸奶也叫作“灭菌型酸奶”,因为在酸奶发酵后增加了巴氏杀菌这一步,所以保存期可以延长到半年左右,储存和运输成本也更低。常温酸奶的蛋白质和钙等营养成分并不比低温酸奶低,但是想补充益生菌可以选择低温酸奶。

市场上我们还能见到一些其他的酸奶种类如希腊酸奶、冰岛酸奶等。正宗的希腊酸奶和冰岛酸奶是用脱乳清牛奶为原料,其酸奶的蛋白质含量高于普通酸奶,并且乳糖含量会更低,更利于吸收,尤其是乳糖不耐受人群。

而关于酸奶的质地稀稠,其实并不会影响酸奶的营养价值。只是由于工艺不同导致的,而且跟添加的增稠剂有一定关系,选购时按需选择即可。



能折叠能拍打的椰子灯

■ 易亦

科技发展日新月异,很多东西都有着翻天覆地的变化,我们日常用的电灯也不例外。新加坡一位设计师发明了一盏椰子灯,它可以随意折叠,还能漂浮在水上,甚至可以像篮球一样拍打。

椰子灯由一盒灯模块和一个软硅胶制成的灯罩组成,中空结构,里面装的是空气。所以它耐用又耐摔,而且弹性非常好,可以像皮球一样拍打,从楼梯摔下来也没事。将模块取出,用手挤压将空气挤出,压扁后就能放到口袋里。需要使用时,打开底部的盖子,然后放在通风的位置,风就会吹进小孔

内,膨胀后用贴纸将孔封住即可。

椰子灯的灯罩是安全无毒的防水硅胶,灯模组经过纳米镀膜工艺处理,防水级别达到了IPX86,无论外面有多潮湿,里面都滴水不沾。直接扔进水里,灯具也丝毫不损,能正常点亮。椰子灯内置330mAh锂电池,根据不同的亮度可持续点亮2~22小时,利用USB接口充电,只要120分钟即可充满。

椰子灯底部带有细小的吊绳,可以挂在衣架、挂钩、阳台等有需要的地方。还能根据自己的需要调节亮度和灯的色彩。

新衣服去除异味有妙招

■ 林玟

新买来的衣服闻起来总有一股异味,这是新衣服上残留的味道。那么,残留的异味应该怎么去除呢?

1.食盐浸泡。食盐可以消毒、杀菌、防止面料褪色。新衣服买回来后,可以先用食盐水浸泡一会儿再洗干净。

2.挂浴室。洗完澡后,将有异味的衣服挂在浴室,然后把门关上。第二天再将衣服拿出,这时已经没有异味了。

3.活性炭。活性炭有很强的吸附功能,可以用它来吸附新衣服上的异味。

4.柔顺剂。如果衣服味道很重的话,可以试试柔顺剂。把新衣服用清水

洗干净后,倒入少量的柔顺剂,再兑入没过衣服的水,浸泡10分钟左右晾干即可。

5.花露水。新买的衣服如果有异味,可以在常规清洗后,在水中滴入几滴花露水,浸泡10分钟左右再漂洗一遍。花露水不仅能够帮助防止衣服掉色还能够有效去除异味。

6.风油精。新买的衣服如果有异味可以先对衣服进行清洗,然后在水中滴入几滴风油精,浸泡约10分钟后再漂洗。这种方法也可以去除衣服上残留的霉味。

生活厨房

芙蓉鸡片

■ 舒岑玲

芙蓉鸡片是一道鲁菜名菜,成名后淮扬菜、川菜等菜系都有该菜品。通常以鸡脯肉、鸡蛋等食材制作而成。成菜后,肉片色泽洁白,软嫩滑香,形如芙蓉。

材料:

鸡里脊肉100克,鸡蛋清5个,熟火腿、水发冬菇、青菜心共15克,猪肥膘25克,葱、姜末少许,清汤适量,精盐1.5克,料酒5克,食用油适量,淀粉适量,味精1克。

做法:

1.将鸡里脊肉用清水泡白,剔去白筋,用刀背剁成细泥,边剁边挑去细筋。

2.把猪肥膘剁成细泥,和鸡肉泥一起拌匀。

3.将拌好的鸡肉泥放入大碗内,先加入少许清汤,顺着同一个方向搅拌,边搅拌边加入鸡蛋清。再加入盐、水淀粉、料酒、味精和清汤50克,搅成鸡茸浆。

4.将火腿、冬菇切成片,菜心切成寸段。菜心用开水氽烫,再将清汤50克、盐、味精、料酒、水淀粉兑成汁备用。

5.锅内放入食用油,烧至三四成热时,将鸡茸浆分次倒入热油内,边倒边推动炒勺,待鸡片浮至油面时捞出,放入开水中,冲去浮油,控去水分。

6.锅内留油少许,放入葱、姜末炆锅,随即放入鸡片、配料,倒上兑好的汁,颠翻均匀出锅即成。

