



# “小房子”和利乐枕 谁更新鲜有营养?

牛奶也有很多套路,购物顾问支招帮你合理选购

购物顾问:尤玉如

职务:浙江食品学会常务理事、浙江科技学院教授

俗话说,“鲜奶是金,酸奶是银,奶粉是铜,常温奶是铁。”食用鲜牛奶有益身体健康已成了绝大多数人的共识。记者日前对杭州市内的部分鲜牛奶销售市场进行了随机走访,发现现在的牛奶真是五花八门,“非抗生素奶”、“新鲜屋”、“利乐枕”……有一种“乱花渐欲迷人眼”的感觉。

怎样才能选到最新鲜、口感最好的牛奶?浙江食品学会常务理事、浙江科技学院教授尤玉如给我们支了三招:一看产地,二看加工工艺,三看包装。

## 关于抗生素,正规商店出售的一般都没问题

记者注意到光明、双峰等牛奶的外包装盒上都打上了“无抗生素奶”的字样,是不是厂家的噱头呢?尤教授表示,现在市面上能见到的鲜牛奶一般都经过检验,不管有没有标注,没有抗生素是对原料最起码的要求,消费者只要在正规商店购买保质期以内的,一般都没有问题。

“不过从奶牛的养殖上来说,长江以南的牧场,可能相对而言对奶牛的管理更规范,牛奶中出现抗生素的几率也小。新鲜奶由于保质期较短,一般都出自省内的牧场。可如果是常温奶,由于价格因素,多数厂家还是会从北方运过来,消费者在购买牛奶时应该注意产地。”

## 巴氏杀菌奶营养最全面

牛奶以类型来分有两种:一种是新鲜奶(短保质期),如我们常见的“新鲜屋”纸盒装鲜奶;另一种叫常温奶(长保质期),像超市中卖的利乐枕就属于此类。

尤教授告诉记者,新鲜奶采用的是目前国际上流行的巴氏杀菌方法(72—75℃,15—20秒),将原奶中对人体有害的细菌杀死并同时最大程度保留牛奶中的营养成分;常温奶则经过超高温瞬间灭菌(UHT),是对牛奶进行138—142℃,2—4秒的加温,从而将牛奶中的有害菌全部杀死,保质期可大大延长(一般可达6—12个月),且无须冷藏。

“比较一下加工工艺,我们就知道,超高温杀菌处理过的牛奶,在杀死牛奶中有害菌的同时,某种程度上也破坏了牛奶中的营养活性物质如蛋白、维生素、钙等元素,因而风味也不够完整,营养成分也就不及新鲜牛奶。相比之下,经巴氏杀菌法加工的新鲜牛奶保质期虽然较短,但它能在清除有害细菌的同时,保留牛奶中的有益细菌,将营养成分最大程度地保全下来,风味

也能保持原有的新鲜完整。因此,为了获得更为全面的营养,最好还是选用巴氏鲜奶。”

## 屋型纸盒最保鲜

牛奶看包装,乍一听觉得新鲜,喝牛奶得注意产地、质量,和包装有什么联系?事实上,牛奶既怕高温又怕阳光,如果包装达不到要求,再好的牛奶也容易变质。

记者在超市转悠了一圈发现,如今牛奶的包装主要有塑料袋装(普通塑料装和复合膜包装)、纸盒装、塑料瓶装、利乐装;包装的形状又分枕型、砖型、杯型、屋型。超市的营业员告诉记者,屋型奶保鲜时间长,效果好,很受欢迎,利乐装保鲜效果也不错。对此,尤教授解释道:“制作屋型纸盒鲜奶对原奶品质的要求最高,灌装无菌条件和保质效果也最好。”

一位业内人士告诉记者,屋型纸盒装的都是“巴氏杀菌鲜奶”,对奶源的质量要求很高,国内标准每吨原奶的细菌含量不得超过20万个,国际标准不得超过5万个,而常温奶则对奶源

没有如此严格的要求。而玻璃瓶多用在家庭订奶,但它和塑料袋装的鲜奶一样容易受到避光和防透气不良等因素的影响。另外,牛奶有极强的吸附气味的能力,如果用塑料袋装牛奶,就难免有塑料味。利乐无菌包装即由5至7层的纸与铝箔构成包装,可以抵御病毒、病菌、氧气、杂味、紫外线、水分等对鲜牛奶的侵蚀,不过采用的是超高温杀菌的工艺。

## 选购新鲜牛奶的要点

综合来说,要喝最新鲜的牛奶,在购买时有几点需要注意。

一是现买现喝,尽量买保质期短的牛奶,不要为了便于贮藏,认为保质期越长的牛奶越好。

二是要想喝营养成分较高的鲜牛奶,尽量买屋型纸盒包装的牛奶。这种牛奶多采用低温巴氏杀菌,营养和味道比较好,而大部分利乐枕的常温牛奶是经过高温杀菌的,瓶装牛奶也多经过二次灭菌,营养价值有所降低。

三是买回的牛奶最好直接饮用,不要再次加热,否则会造成营养进一步损失。打开包装的牛奶应一次喝完,因为放的时间越长营养损失越大。

牛奶包装	保质期	加工工艺	保存温度
屋型纸盒(新鲜屋)	7天左右	巴氏杀菌	4℃左右
玻璃瓶装	2—3天	巴氏杀菌	0~4℃
普通塑料装(薄)	2—3天	巴氏杀菌	0~4℃
复合膜塑料袋装(厚)	30天	超高温瞬间杀菌	常温
利乐枕(袋装)	45天左右	超高温瞬间杀菌	常温
纸盒装	6个月	超高温瞬间杀菌	常温

## 关于牛奶的对与错

对于牛奶选购和饮用中的一些问题,记者特地咨询了尤教授,供大家参考。

### 1、“常温牛奶”可以用温水浸热?

**理由:**一般的常温袋装奶可以直接饮用,不过很多人不习惯喝凉奶,可以将40度左右热水放入一较大容器,然后将奶放入5分钟即可。要提醒大家的是,袋装奶之所以有长达数天、一个月甚至半年的保质期,是因为它的包装材料选用的是含阻透性的聚合物,或是含铝箔的包装材料。但是,聚合物材料的主要成分是聚乙烯,在温度达到115℃时就会发生分解和变化,所以,袋装奶不能放在沸水中煮,也绝对不能在微波炉中加热。

此外,经过巴氏杀菌的牛奶多是冷藏奶,要是用温水浸泡,反而由于高温破坏了其中的活性成分,完全没有必要。

### 2、冷藏牛奶可以用锅煮?

**理由:**高温加热虽然不会影响脂肪蛋白、乳糖等牛奶中的主要成分,但是新鲜的牛奶里有多种维生素以及对人体有益的活性成分,这些都是不耐高温的,一旦加热就会破坏它们的营养成分。至于“高温杀菌”的说法也不科学,正规厂家的加工设备一定比家里用的普通锅子要好得多,杀菌也做得较彻底,自家加热的时候说不定还会混入更多细菌,到时候反而得不偿失!如果一定要喝热奶,可以用开水烫热奶袋。

### 3、订的牛奶更新鲜吗?

**理由:**家庭订的牛奶每天生产,新鲜程度最好。不过还是建议消费者订奶时最好选择配送实力比较强的公司,更有保障一些。而且牛奶一旦送到家门口,一定要迅速把它们进行“冷处理”。

### 4、离保质期越远越“危险”?

**理由:**对于巴氏杀菌奶来说,目前卖场货架上的温度以及用户从供应点将牛奶买回家的路上,温度都很难保持在0℃~4℃。此外,由于断电等意想不到的原因,也容易使得牛奶在加工中尚未完全被杀灭的细菌以几何等级的速度繁殖。建议消费者购买离生产日期近的牛奶,实在没有办法,最好在购买后立即放入冰箱,并当天饮用。



## 如何鉴别牛奶是否新鲜?

鉴别牛奶是否新鲜,有以下几种简便易行的方法。

1. 将奶与水掺在一起,如果混合后出现固状物,则表明该牛奶不新鲜。

2. 把奶滴一滴在指甲上,如果成球状停在指甲上,则是新鲜牛奶;如果落在指甲上就流散,则不是新鲜牛奶。

3. 在盛水的碗内滴几滴鲜奶,奶汁凝固沉底的为好奶,浮散的则质量不佳。

4. 颜色呈乳白色的为鲜奶;色泽淡黄,奶上有水状物析出的为陈奶。

5. 品尝。甜味正常为佳;如有苦味或异味,则质量较差。

6. 煮沸观察。表面有奶皮浮脂的是好奶;表面出现豆腐花状的是陈奶、变质奶。