

视觉中国供图

水牛奶脂肪含量低,羊奶更接近母乳,植物奶利于减肥……

喝小众奶,要小心这些坑



本报记者 张 蕴

水牛奶、牦牛奶、羊奶、骆驼奶、植物奶……这类乳制品近年来成了消费者的新宠,甚至连不少博

主都在“安利”它们,称其比起普通牛奶,味儿更浓、营养更好、脂肪含量更低。与此相关的传言,也在朋友圈不断蔓延。事实真是如此吗?我们又该如何科学选奶?对此,科技日报记者采访了相关专家。

所需吗?

北京航天中心医院营养科主任医师冯旭表示,植物奶是用含蛋白质和脂肪的植物种子(如大豆、核桃、花生等)或果实(如椰子等)制成的饮品。

研究显示,植物奶的主要原料有燕麦、大米、板栗、大豆、杏仁和榛子等,因此含有一定的维生素、膳食纤维和矿物质。但在钙、蛋白质、糖、饱和脂肪、维生素D等物质的含量上,植物奶的营养价值远不及牛奶。

另外,植物奶来自植物,所以没有胆固醇,饱和脂肪的含量也低。但这并不能说明植物奶比牛奶更有利于预防肥胖。

实际上,市场上销售的大部分植物奶都含有不少糖。流行病学研究表明,在同等条件下,奶类食物是不容易令人发胖的,而含糖的饮料会使人发胖。

人发胖。

所以,在预防肥胖方面,含糖植物奶并不比纯牛奶具有优势。同时,还有人希望通过喝植物奶来补充膳食纤维。实际上,要做成口感细腻的饮料,大部分膳食纤维会被除去,所以要补充膳食纤维,还是直接吃杏仁、花生等果仁效果更好。

此外有传闻称,喝牛奶过敏的人可以喝植物奶。

对此,科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋解释道,如果是对牛奶蛋白或乳糖过敏,那么可以喝植物奶;但如果是对大豆蛋白、杏仁过敏,那么就不能喝相关的植物奶。“关键是要查清过敏原是什么,不能因为对牛奶过敏,就认为可以放心喝植物奶。”他说。

划重点

高价格并不意味高营养

面对形形色色的奶产品,我们到底该如何挑选?

“市面上的普通牛奶,是黑白花奶牛所产的奶。这些牛经过了千百年的品种选育,已具备了超强的产奶能力,产奶量远高于其他动物。与这种奶牛相比,其他动物的产乳量较低,价格自然偏高。”阮光锋说,但价格高并不意味着营养价值高,牛奶和其他动物奶的营养价值差异不大,只是味道会有所不同。

范志红表示,若是为补充钙、蛋白质,完全可以选择价格较低的普通牛奶。

此外,范志红补充道,有研究表明一些对牛奶过敏的幼儿、病人和体弱者对骆驼奶、驴奶接受程度较好。“这些产品为一些特殊人群,提供了更多的营养选择。”她说。

所有人都适合喝这些小众奶吗?

对此,阮光锋表示,由于小众奶的营养成分与母乳差异较大,所以1岁以下的婴儿是不能直接饮用骆驼奶、水牛奶、羊奶等小众奶的。

“每种动物成长所需的营养是不同的,它们所产的奶含有的营养也就有所不同。不管是牛奶、羊奶,还是驴奶、骆驼奶、水牛奶,只要是合格的产品,都是不错的食物,都能为人体提供蛋

白质和钙。只不过,每种奶的营养成分不尽相同,但也没必要过于纠结微小的差异,奶毕竟只是膳食的一部分,对人体健康并不起决定作用。选择喝哪种奶,主要看个人喜好和消费能力。”阮光锋说。

此外,冯旭表示,虽然植物奶多种营养成分的含量都不及动物奶,但植物奶也有自己的优势。

比如,豆奶中含有高品质的植物蛋白、脂肪和维生素,而且其卵磷脂和维生素E的含量高于牛奶,长期饮用能够调节血脂,保护肝脏、防止血管硬化。

那么,喝小众奶是否存在安全隐患?

范志红表示,如果购买饮用未经加工的小众奶,确实可能存在一定的安全隐患。以骆驼奶为例,我国大部分骆驼都是处在散养状态,它们是否携带致病微生物,不得而知。从散养的骆驼中挤出来的奶,需要由农户送到当地工厂,或者由工厂派人一家一家地收。在这个过程中,生奶就有被微生物污染的可能。在收到生奶后,企业会进行杀菌、灭菌等处理。所以,如果想喝这类奶的话,建议选购有资质的企业生产的灭菌奶、奶粉等产品。

传闻一:水牛奶脂肪含量较低?

真相:脂肪含量高是其特点之一

水牛奶就是水牛产的奶,又被称为“乳中珍品”,价格略高于普通牛奶。相关广告称其营养价值比牛奶高出几十倍,而且脂肪含量更低、更易被吸收。事实真是如此吗?

资料显示,水牛奶一些营养素的含量略高于牛奶,但没有像广告中所说,高出好几倍甚至几十倍。

对于水牛奶的脂肪含量,中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红表示,水牛奶的特点之一是脂肪含量高。文献表明,水牛奶的脂肪含量约为4%至6%,最高可达7.59%,远高于普通牛奶的脂肪含量(3.0%至4.0%)。同时,由于

水牛奶的蛋白质和脂肪含量都很高,口味香甜,因此其通常被用来制作姜撞奶、双皮奶等甜品。

不过,原料奶的营养素含量不等于加工产品的营养素含量。原料奶在加工时,其所含的各种成分要通过调配进行标准化,水牛奶较大的脂肪球也会经加工变小。所以,各种水牛奶加工产品中的脂肪含量到底有多高,还要看产品包装上的营养成分表。“比如说,一款水牛奶的包装上标注100克产品中含脂肪3.8克,那么这就是该产品真实的脂肪含量。一些市售的高品质牛奶,其100克产品中脂肪含量也可达到3.6克或3.8克。”范志红解释道。

传闻二:羊奶比牛奶更接近母乳?

真相:母乳化调整后差异非常小

在特种奶中,我国只允许羊奶和牦牛奶用于生产婴幼儿奶粉。一些推销羊奶粉的微商,称羊奶粉比牛奶粉更接近母乳。事实真是如此吗?

新疆奶业协会名誉理事长、高级畜牧师陆东林表示,婴幼儿配方奶粉中所含的各种蛋白质、氨基酸、脂肪酸、维生素和矿物质的含量,都必须依照国家标准进行添加。在婴幼儿配方奶粉的制作过程中,厂商要对羊奶或牛奶进行常规的“母乳化调整”,其中就包括调整原料中乳清蛋白

和酪蛋白的比例,使其达到母乳中蛋白质的比例。也就是说,无论是牛奶还是羊奶,无论两种奶谁的蛋白比例更接近母乳,最终都会被调整成接近母乳的状态,差异非常小,因此不存在谁比谁更接近母乳的说法。

此外,由于鲜羊奶中缺乏叶酸及维生素B₁₂,婴儿若仅以羊奶为食,易引起巨幼红细胞贫血。如果家长要给孩子喝这种奶的话,必须选购添加了叶酸和维生素B₁₂的配方羊奶粉。

传闻三:植物奶利于减肥?

真相:糖分含量不容忽视

杏仁奶、椰奶、核桃奶、花生奶……植物奶如今受到越来越多的人喜爱,甚至有传言称,动

物奶将被植物奶取代。那么植物奶的营养到底如何?它真的可以代替动物奶满足人体的营养

心情郁闷来点糖? 甜食未必能让你开心

范志红

不开心了?来一份巧克力派、一块马卡龙饼干或是直接豪饮一罐“快乐肥宅水(可乐)”。如今,很多人都相信,甜味食品虽然有增肥风险,但是它能调节人的情绪,给人带来快乐。

然而,事实并非如此。给人带来短暂的快乐后,甜味食品可能很快就会让人回归沮丧。

日摄入糖超15克有抑郁风险

相关科学研究显示,增加甜饮料的摄入量,可能会更容易使人产生抑郁、沮丧等负面情绪。

不过,这并不意味着可乐、雪碧等高糖饮料,我们就一口都不能喝。相关数据表明,每天喝2小杯以上的可乐,才会对人的情绪产生负面影响,每天喝3罐可乐饮料可以增加25%的抑郁风险。

按糖的摄入量来分析,每日15克以下的糖摄入量是不会增加抑郁风险的,但如果糖的摄入量在15克到100克之间,那么随着摄入量的增加,抑郁的风险就会上升。

这个结果提示我们,如果每天摄入200克以下的酸奶,是不用担心的。因为通常来说,100克酸奶中只含有7.5克的添加糖,200克酸奶中含有15克的添加糖。

甜食带来的快乐只是暂时的

另外一项由日本学者完成的研究也证实了这一点。日本研究者在一项对近千人的3年追踪研究中发现,每天喝甜饮料多的人,抑郁风险的确会

增加。

在消除了年龄、性别、地域等影响因素后,研究者发现,那些每天喝4杯以上甜饮料的人和一周不喝1杯的人相比,前者的抑郁风险比后者高90%。

说到这里,有人可能疑惑,喝甜饮料、吃甜食,确实会让我感觉很快乐,上述研究是不是把因果关系搞反了?没准是那些容易抑郁的人更爱吃甜食喝甜饮料,而不是喝甜饮料、吃甜食让人变得抑郁?

首先,日本学者开始这项研究时,就对近千位受访者进行了抑郁情况调查,经调查他们均不属于严重抑郁人群。在3年时间里,也完全顺其自然,让受访者按以往的饮食习惯来吃喝,只是定时调查受访者的情况,然后分析数据。如此观察记录3年后,再对受访者的抑郁表现和抑郁问卷进行分析,结果显示——喝甜饮料最多的人,抑郁评分增长也最多。

其次,一种食物的短期效果和长期效果未必一样。吃甜食、喝甜饮料,对于嗜甜的人来说,当下确实会令其感到快乐,因为甜食摄入了血清素和多巴胺,能暂时使心情变好。可是一种食物短时间内令人感到快乐,未必能真正帮人们预防抑郁。就像吸毒会让人暂时感到“极度的快乐”,但长期而言,绝不会给人带来更好的心理状态或幸福感。

因此甜食也可以被看作是一种短时的“快乐麻醉剂”,长期来看,它会降低人体对压力的应对能力,降低神经系统的调控能力,从而不利于预防抑郁。

平衡膳食才能远离抑郁

对于吃甜食为何可能导致抑郁,据笔者分析,

原因有如下5点。

首先,已有动物实验发现,食物中大量添加糖的比例,会使动物焦虑和抑郁行为增加,皮质醇水平上升,特别是处在发育期的动物摄入大量糖后,会影响下丘脑-垂体-肾上腺轴的发育,使压力调控系统发生紊乱,从而增加抑郁风险。

其次,摄入甜饮料容易导致肥胖,而肥胖本身就可以使身体调节压力的能力下降。肥胖和抑郁风险之间的关系,已经被多项研究所证实。

再次,甜饮料能够引起糖代谢紊乱和胰岛素抵抗,而这类代谢紊乱会造成低度的持续炎症反应,一些炎症因子的释放本身就会增加抑郁风险。



视觉中国供图

谣言热搜

心脏病发作时用力咳嗽能救命? 会导致病情加速恶化

不知从什么时候开始,朋友圈里流行这样一种急救方法:当心脏病发作时或心脏骤停前,用力咳嗽能救命。这究竟是真是假?

首先,为何会产生“用力咳嗽能救命”的说法?

有研究人员指出,在心跳骤停时,病人的血液循环会突然停止,在心脏骤停发生前猛烈地咳嗽会增加胸腔内部的压力,能对心脏起到直接的按摩作用。

用力咳嗽可使胸腔内压、腹腔内压升高,增加静脉回流,促进血液从肺静脉输送到左心房,压迫心脏和大血管,让血液快速从心脏排出。这就是所谓“用力咳嗽能救命”的理论基础。

的确,偶尔有医生会用到这一方法。例如做心脏造影时,医生在给患者冠脉注射造影剂后,可能会导致患者心动过缓。此时,有的医生会让患者用力咳嗽,使心跳加快。

需要注意的是,这一操作必须在医生指导下进行,如在没有专业医生的情况下,是不建议使用“用力咳嗽”来救命的。

但在现实生活中,大部分人的心脏骤停是很难被预知的,即使有几秒钟眼前发黑的症状出现,但此时就算咳嗽有效,意识也已接近丧失,患者难以控制自己。

常见的心脏病,包括冠心病、心绞痛、心肌梗死。绝大部分猝死是由心肌梗死或心绞痛导致的。若由于心绞痛或心肌梗死引起了胸痛,那么剧烈咳嗽会增加心肌耗氧量,进而加重心绞痛、心肌梗死的程度,反而会加重病情恶化,甚至加速死亡。

当心绞痛或心肌梗死发作时,正确的做法是第一时间让患者保持一个舒服的体位,如果血压不低,可以含服硝酸甘油;如果血压偏低,可以含服速效救心丸。此时如果患者是心绞痛发作,含药后能缓解,缓解后需尽快将其送往医院进行治疗。如果患者是心肌梗死发作,含药后也不能缓解症状,则必须拨打120。此时只有把患者送到医院,开通血管后,病情才能稳定。

此外,有时用力咳嗽还会直接导致晕厥,咳嗽致晕厥占成人晕厥总数的2.6%,引起晕厥的主要机制是咳嗽导致脑血流量减少。



视觉中国供图

用有机肥种的蔬果易细菌超标? 不存在表皮无菌的天然蔬果

民以食为天,和饮食有关的传闻,一般最能引起人们的关注。近来,一则关于“农家有机肥种出来的蔬菜水果容易细菌超标”的推文,在朋友圈被疯转。事实果真如此吗?

首先,需要明确一个常识:细菌是无处不生、无处不在的微生物。在自然界中,细菌就像空气一样到处都是,要想找一处没有细菌存活的地方或一个完全脱离细菌而存在的物体,除非通过特殊技术处理,否则是根本不可能的。

通常,细菌被分为两种:致病细菌和非致病细菌。致病细菌是一些特殊细菌,对生物体来说,感染上它们就会得细菌性疾病。人类有免疫系统,一般来说可以抵御这类疾病。当免疫系统不正常、免疫力下降时,人们则可能无法抵御细菌入侵。与致病细菌相对应的,是非致病性细菌,也就是对人类无害的细菌。

农家有机肥中确实存在一定量的细菌,但农家有机肥或化肥的肥效,正是因为这些细菌、真菌等微生物才得以发挥出来。这些微生物会分解农家有机肥,也会加快化肥的分解,将肥料转化成植物根系所能吸收、利用的营养成分。

如果没有细菌、真菌这些微生物的存在,无论是农家有机肥还是化肥,都不能通过生物作用得到分解转化,转变为植物需要的营养物质,也就无法真正体现它们的价值。换句话说,缺少这些微生物,所有未分解转化的肥料都将成为毫无用处的“废料”。

农民种出来的蔬菜水果,无论用什么肥料,都会携带一定量的细菌,然而这些细菌只存在于有机物的表皮。如果这些细菌已进入蔬菜水果内部,那用不了一两个小时,果蔬就会腐烂。那些在菜市场上被细菌污染、已明显开始腐烂的蔬菜水果,也不会有人买。所以,我们只要保证在食用前用清水认真、反复地将蔬菜水果冲洗干净,使表皮上细菌的数量降至安全范围,就可以放心食用了。

总之,农家有机肥也好,化肥也要,在肥料分解的过程中,都要依靠细菌、真菌等微生物。没有这些帮手的参与,根本不可能种出可口的蔬菜水果,而且无论在什么土壤中,都不可能种出没有细菌的蔬菜水果。细菌于农作物,是相互依赖、相互共存的关系,所以大家尽可以放心食用,只是注意在吃之前一定要清洗干净。

(以上稿件均来源于科普中国)