



本周in品

酸奶 只选对的不选贵的

酸奶口感喜人,适应范围广,即使乳糖不耐症的消费者也可以经常喝,加上各种有益菌类的功能,简直是一款老少咸宜的生活必需食品。但是超市里的酸奶种类多到能够放满整整一面墙的货架,新口味、新品牌、新概念的酸奶层出不穷,挑选优质又好喝的酸奶,并非越贵越好,既要对配料表有科学的认识,还要熟悉国内酸奶市场的基本状况。

辨别“真”酸奶

市面上号称自己是酸奶的乳饮品虽然多,但是真正是酸奶的所占比例不算高,大部分都是含乳酸的乳饮品。很多时候,你买回家的其实不是酸奶,而是乳饮料。要知道,酸奶是由优质的牛奶经过乳酸菌发酵而成的,本质上属于牛奶的范畴。至于酸奶饮料,则连牛奶都算不上,充其量只是饮料的一种,这两者的营养成分含量差别很大。奶业里面有句俗话,最好的奶源做酸奶,次之的奶源做牛奶,最后剩下的才会用来做含乳饮料,因为里面添加的东西会基本掩盖掉牛奶的风味。

按照乳品行业的国家规定,100克酸奶要求蛋白质的含量至少要大于或等于2.9克,而酸奶饮料(也就是含乳饮料)的蛋白质含量却只需要在1-1.3克之间就可以了。酸奶的本质是牛奶,里面起码有八成鲜牛奶存在。而酸奶饮料的本质是饮料,是由奶粉、糖、乳酸或柠檬酸、苹果酸、香料和防腐剂等加工配制。

哪些是好菌种

酸奶里最重要的就是乳酸菌,它能够分解出对人体有益的物质,能够促进营养吸收和调节胃肠功能,但一般酸奶饮料里只有乳酸,是没办法发挥乳酸菌功能的。其实酸奶质量好不好,除了看蛋白质及脂肪含量外,还要看它所采用的乳酸菌菌种是否优良、所采用的奶源是否优良。

普通酸奶一般只有两种乳酸菌,包括保加利亚乳杆菌、嗜热链球菌。益生菌酸奶,除了含有上述菌种外还有其他

乳酸菌,比如嗜酸乳杆菌和双歧杆菌等,这种酸奶价格也更高。保加利亚乳杆菌和嗜热链球菌是“一过性”的保健菌,也就是说,这些菌绝大多数不会进入大肠,不能起到“调整肠道菌群”的作用,而嗜酸乳杆菌和双歧杆菌则被证明在达到足够多的活菌数量情况下,能够起到肠道保健作用。双歧杆菌在人体肠内发酵后可产生乳酸和醋酸,促进铁和维生素D的吸收;嗜酸乳杆菌能够协助蛋白质消化,在此过程中还产生乳酸、抗生素及B族维生素等。

浓稠的酸奶好不好

现在的消费者一提到添加剂就全盘否决,在酸奶的配料表里,细心的消费者会注意到譬如明胶、果胶、变性淀粉、黄原胶之类的东西经常出现,这些酸奶制作企业为了增加浓稠度和改善口感,在制作过程中加入一些增稠剂,在合理的范围内添加合规的产品,对人体是无害的。

但有的增稠剂是淀粉水解产生的糊精、改性淀粉等,它们本身无毒无害,但和白糖一样容易升高血糖,甚至可能导致更加剧烈的血糖反应。有的消费者喝了无糖酸奶后血糖反而升高,很可能是由增稠剂引起的,而不是由于牛奶中固有的乳糖成分,因为天然乳糖并不会造成血糖快速升高。因此,在购买无糖产品之前,一定要看清配料表,提防增稠剂对血糖带来的影响。

在不适用增稠剂的情况下,酸奶的浓稠度和酸奶的品质有很大关系,越是浓稠的酸奶,原奶的品质越好。

北京商报记者 邵蓝洁

挑选品质优良的酸奶,应该遵循以下原则:

- 选择生产日期最近的产品。
- 酸奶和乳酸菌饮料是两类不同的产品。
- 如果单纯想调节肠道菌群环境,可以选择品质优的活性乳酸菌饮料,按生产日期最近,低温储存,注意控量。
- 如果既想得到和牛奶媲美的营养价值,又想获得有益菌,选择酸奶。但需注意坚持食用,低温储存。
- 选择酸奶推荐原味产品。

酸奶品鉴

和润纯酸奶

推荐指数:五星
性价比:10.5元/400克
购买地点:精品超市

消费体验:和润酸奶是北京本土品牌,纯酸奶的包装是简单的圆形透明塑料盒,口味纯正,配料只有生牛乳、嗜热链球菌、保加利亚乳杆菌和蔗糖,生牛乳成分大于98%,蔗糖小于0.5克/100克,口味偏酸,是原始酸奶的酸味。酸奶浓稠度高,需要用勺子吃,不管是从配料还是从口感上,喜欢吃原味酸奶的人应该会非常中意这款酸奶。400克的容量适合一家人共同享用。

和润品牌旗下还有其他类型的酸奶,比如日式酸奶、希腊式酸奶、丹麦式酸奶,还有一些添加果粒的酸奶以及最新推出的双歧清清发酵乳等,这些酸奶都有着不同的风味和口感,但品质一贯稳定,相对其他品牌来说,和润的价格稍微高一些。

乐纯酸奶

推荐指数:四星
性价比:12-20元/135克不等
购买地点:网购或者便利店

消费体验:乐纯是新兴的互联网酸奶品牌,品牌slogen为“每一口都像在舔盖儿”,其浓稠度可见一斑。从配料上看,生牛乳、保加利亚乳杆菌、嗜热链球菌、乳双歧杆菌、白砂糖是通用配料,其他水果口味的酸奶有不同的果酱添加。

乐纯突破了传统酸奶的局限性,酸奶包装极具冲击力,也为酸奶添加了很多有想像力的口味。这些口味也成为乐纯独一无二的特色,乐纯的另外一大特色和口碑在于其对品质的要求,口感扎实浓郁,相比之下,价格依然高高在上,超出了普通消费者对于酸奶的平均消费水平。

明治保加利亚式原味酸奶

推荐指数:三星
性价比:6.9元/100克
购买地点:便利店

消费体验:上海和北京的便利店中常见的一种酸奶,这款酸奶中没有像多数酸奶一样添加增稠剂、乳化剂和香精等成分,其所使用的原料只有牛奶、发酵菌种或者糖,没有其他添加物,更能体现食物的本味。蛋白质含量相对较高,为3.7克/100克。

不好的地方在于,这款酸奶所用原料中含有奶粉,即含有一定量的复原乳。复原乳是以奶粉或炼乳为原料,再加水等稀释调制而成。复原乳的加工过程经过了两次超高温处理,营养损失较大,营养价值无法比拟纯鲜牛奶。

三元美味坊果粒酸奶

推荐指数:三星
性价比:2.2元/180克
购买地点:超市

消费体验:三元是北京消费者比较信赖的品牌,旗下有很多不同口味的酸奶,这款常见的酸奶很受欢迎,原料为牛奶,而且不添加人造香精和着色剂且为全脂酸奶,营养较为全面。

但是这款酸奶含人造甜味剂阿斯巴甜以及明胶、果胶等成分,阿斯巴甜作为一种甜味剂,甜度是蔗糖的200倍,并且所含热量较低,常出现在食品和饮料中。但是过量食用有风险,而明胶也因为生产原料等出过问题而遭到曝光。



今时代蜂蜜玫瑰酸奶

推荐指数:四星
性价比:8.8元/295克
购买地点:便利店/超市

消费体验:今时代酸奶曾经是存在感相对较低的酸奶品牌,在超市的摆放位置不显眼且包装简单几乎全是小白罐,也没有广告宣传,但依靠口味有很多忠实粉丝。现在今时代酸奶已经更新了包装,最被大家喜欢的比如蜂蜜玫瑰酸奶、原味酸奶、草莓树莓酸奶等,口味接近年轻人,而且全部是用鲜奶发酵而成。

基本上北京所有的便利店都可以买到今时代酸奶,并且口味选择多。惟一的不足是分量略大,295克一杯对于普通消费者尤其是女性消费者来说一次喝完比较困难。而普通小白罐包装的今时代酸奶只有150克,比较接近一个人一次饮用的分量。