

复原乳被请出灭菌乳新国标 牛奶该咋选？

据农业农村部消息，自9月16日起，生产灭菌乳，即常温纯牛奶，只能以生乳为唯一原料，禁止使用复原乳。此举被视为灭菌乳最新修订的国家标准，即《食品安全国家标准灭菌乳》(GB 25190-2010)第1号修改单中的最大亮点，意味着消费者平时喝的“纯牛奶”将更加新鲜和纯粹。

面对市场上琳琅满目的牛奶，消费者怎样选择更科学？

“复原乳”是啥，为啥要禁用？

灭菌乳中为何曾添加复原乳？现在为何又要禁用？

中国农业科学院北京畜牧兽医研究所研究员、奶业创新团队负责人郑楠参与了此次标准修订工作。她介绍，复原乳是指把牛奶干燥成乳粉后，再添加一定的水或牛奶制成的乳液，通俗来说，就是用奶粉勾兑还原的奶。以往在灭菌乳中添加复原乳，主要是为了控制生产成本、应对奶源供应波动。

近年来，我国奶业生产能力强、质量

高、价格稳，生鲜乳抽检合格率超99.5%，无需再以复原乳作为替代原料，国内绝大多数乳企已经使用生鲜乳生产灭菌乳。“公司一直使用纯鲜奶作为原料，一方面我们奶源充足稳定；另一方面市场鲜奶质高价低，企业使用复原乳反而会增加成本。”伊利集团高级专家云战友说。

复原乳会完全退出市场吗？记者了解到，本次修订仅针对灭菌乳，不涉及酸奶、调制乳等乳制品，因此这些产品目前仍可使用复原乳。

怎样才算好牛奶？

业内专家表示，添加复原乳的牛奶，经受了多次热加工，口感风味、营养价值会打折扣，新标准实施后，纯牛奶必须100%以生牛乳为原料加工，确保了牛奶品质的进一步提升。在独立乳业分析师宋亮看来，新规的实施对行业发展有积极意义，标志着中国牛奶进一步走向品质化。

在呼和浩特市腾飞南路一家连锁超市的乳制品区，顾客陶女士表示，现在纯牛奶都是100%生鲜奶生产的，购买时不用再费心查看配料表，更加放心、省心了。但她也犯了难，配料表都一样，哪种纯牛奶更好呢？

郑楠表示，消费者还要看产品包装上的营养成分表。根据《食品安全国家标准灭菌乳》(GB25190-2010)，全脂纯牛奶在理化指标上要满足蛋白质含量 ≥ 2.9 克/100克、脂肪含量 ≥ 3.1 克/100克的要求。只要是符合国家标准纯奶，都是合格的产品。

云战友介绍，品质好牛奶的感官品质也是有共性的。一看色泽，品质好的全脂牛奶应呈乳白色或微黄色，有自然光泽；二看状态，应为均匀液体，无凝块、无沉淀、无肉眼可见异物；三品滋味，品质好的牛奶清香、自然、稍甜。

如何选择适合自己的牛奶？

除了纯牛奶，乳制品的种类还有很多。内蒙古自治区食品质量安全检验检测科学研究院副院长刁娟介绍，按照市场监管总局于2020年修订公布的生产许可分类目录公告，乳制品分为液体乳、乳粉、其他乳制品三大类，其中液体乳是消费者日常接触最多的乳制品，液体乳又细分为灭菌乳、巴氏杀菌乳、高温杀菌乳、调制乳和发酵乳5个品种。

其中，灭菌乳就是常温纯牛奶，其保质期达6个月及以上，可常温储存，是所有牛奶品类中销量占比最高的；巴氏杀菌乳是经过巴氏杀菌后的低温鲜牛奶；高温杀菌乳的杀菌温度介于巴氏鲜牛奶和常温纯牛奶之间，需冷藏保存，不过保质期相较于巴氏鲜牛奶更长；调制乳是在牛奶基础上加了其他原料或食品添加剂的奶，比如早餐奶；发酵乳是以生牛(羊)乳、食品工业用浓缩乳、乳粉中的一种或多种为原料，经杀菌、发酵后制成的pH值降低的产品，比如酸奶、酸奶油等。

《中国居民膳食指南(2022)》推荐每天应摄入至少相当于鲜奶300克的奶类及奶制品。不同人群可以根据自身的生理特点、健康状况和营养需求，科学选择适宜的乳制品。

国家乳业技术创新中心营养与健康研究中心执行副主任段素芳建议，青少年阶段优选高钙奶，以支持骨骼与生长发育；孕妇及哺乳期女性宜选择专用孕妇配方奶粉或全脂高钙奶，以满足孕期及泌乳期较高的能量与矿物质需求；老年人群则可选择高钙奶、高蛋白奶，以及强化维生素矿物质的配方奶粉，以维持骨骼和肌肉健康；乳糖不耐受者可选择舒化奶、酸奶和奶酪等零乳糖或经发酵处理的低乳糖产品，以改善肠道不适；有体重管理需求者可选择低脂或脱脂奶，以及无糖酸奶，以降低能量摄入；无冷藏条件者可选择常温奶或奶粉，以保证产品的安全与品质稳定。

需要注意的是，乳饮料不属于乳制品，其蛋白质含量较低，购买时应仔细区分。

新华社呼和浩特9月17日电



一张图教你辨别真假牛奶

【巴氏乳】

- 也就是鲜牛奶。
- 100%的纯牛奶，不含任何防腐剂。
- 冷藏储存，保质期较短，最好现喝现买。



【灭菌乳】

- 也就是纯牛奶。
- 配料表中只有生牛乳，是100%纯牛奶，不含任何防腐剂。
- 常温保存，保质期通常可达6个月甚至更久。



【调制乳】

- 含乳量80%左右，原料除了有生牛乳外，还有一些营养强化剂和食品添加剂等。
- 适合需要强化微量元素的儿童、老年人等。
- 高钙调制乳，可以给孩子喝。
- 含水、糖的调制乳，不建议给孩子喝。



【复原乳】

- 也叫还原乳。
- 以复原乳为原料的产品会标明为“复原乳”，或在配料表中注明“水、奶粉”。
- 在购买时，还需要看下配料表中是否添加了过多的糖，这种不建议给孩子喝。



【含乳饮料】

- 这类饮品就不是真正的牛奶了，而是饮料，不能代替奶给孩子喝！！
- 3岁以上的孩子可以少量喝，但也不建议作为常喝的饮料。

