

## 不爱喝牛奶

## 成年人如何达标奶制品摄入量

“吃奶”是婴儿的专利？可不是！《中国居民膳食指南（2016版）》推荐成人每天摄入奶及奶制品300克，如果不愿意喝牛奶，可以尝试用奶粉、酸奶、奶酪等奶制品来代替。

## 干酪



## 浓缩了的固体牛奶

干酪又名乳酪、奶酪或芝士，甚至还有的音译叫起司。大约每10公斤牛奶才能产出1公斤比较“硬”的奶酪，常见的奶酪含蛋白质20%以上，含钙量是鲜奶的6~8倍，B族维生素和维生素A、维生素D的含量都高于普通牛奶好几倍。

**挑选** 选购时注意看配料表，首位不是牛乳的再制奶酪含天然奶酪的比例不高，且含有大量添加剂，盐多，不推荐。而且，好奶酪的蛋白质含量在20克/100克以上，含量越低品质越差。另外，钙含量越高，钠含量越低越好，比如每100克奶酪钙含量在500毫克以上，钠含量在400毫克以下的，还是不错的。全世界的奶酪有数千种，根据制作工艺的不同，有天然奶酪和再制奶酪，天然奶酪也有口感软的生奶酪（比如白干酪、奶油奶酪、马苏里拉奶酪）和经过发酵的熟奶酪（比如布里奶酪、切达奶酪、高德奶酪、蓝纹奶酪）。而再制奶酪是以天然奶酪为基本原料，然后添加黄油、植物油、糖以及食品添加剂等制成的，不太推荐，但再制奶酪的味道更易被大众接受，对儿童的吸引力更大，只要其他食物摄入充足，也可选再制奶酪。

**吃法** 软质奶酪可以夹在面包片或者饼干中食用，就算什么都没有，单吃奶酪也可以，有小包装的奶酪可以选择，每天一小包。而硬质奶酪，常用来制作糕点，比如可以用它来做芝士蛋糕、面包、松饼、玉米糕等，做苏打面包的时候加入酪乳，会让面包变得松软。另外，酪乳里的酸还可以让肉质变嫩，它特有的质感更是冰淇淋沙拉酱和披萨的好伴侣。

**提示** 奶酪属于高热量食物，想瘦身的人，尽量选择脂肪低的奶酪如白干酪比较合适。注意再制奶酪盐含量偏高，儿童摄入要适量。软质奶酪水分含量较高，比较容易变质，建议尽早食用，而且需要冷藏保存。



## 奶油

## 烘焙中少不了

市售奶油分为植物奶油和动物奶油两大类。

**挑选** 植物奶油多是棕榈油或其他植物油氢化后的产物，还会添加食用色素、牛奶香精等来调和风味，吃多了对人的心脑血管健康不利，建议少吃。动物奶油是从天然牛奶中提取的天然奶油，一般分为淡奶油和黄油两大类。淡奶油

也叫稀奶油，一般脂肪含量在10%~80%，最常见的两种是淡奶油（脂肪含量18%~35%）和重奶油（脂肪含量36%~40%），尽量选脂肪含量低的。

**吃法** 奶油被广泛用于烘焙和西餐菜肴制作中，比如做生日蛋糕、曲奇、面包，或是涂抹吐司等都会用到。而稀奶油还有两种衍生品，打发用奶油和半对半奶油。打发用奶油，这种稀奶油就是打发之后用来装饰蛋糕的。半对半奶油是由一半牛奶和一半稀奶油混合而成的，既有奶油丝滑的口感，又不至于被厚厚的脂肪掩盖住牛奶的醇香，可以加到咖啡里，也可以用来做菜。黄油一般用来做糕点、煎牛排或做南瓜浓汤等西餐烹饪使用。

**提示** 不管是人造植物奶油还是天然动物奶油，毕竟脂肪含量较高，而且动物奶油还含有很高的胆固醇，所以建议大家少吃，每周建议吃2~3次，一次30克左右。在使用过程中不要过度高温，避免产生致癌物。

## 做甜品的好料

炼乳又称炼奶，是牛奶的加工制品，常见的有甜炼乳和淡炼乳两种。

**挑选** 甜炼乳在制作过程中加了大量蔗糖，常被用于制作糕点、各式甜品、饮料、炼奶冲调。正因糖含量高，所以不提倡多吃，一周吃1~2次，每次不超过50克。淡炼乳不加糖，是减肥人群和糖尿病人的理想选择。

**吃法** 甜炼乳一般比较黏稠，非常适合用来做甜点的顶料或淋酱，也可以在炼乳中添加一部分水，将其稀释后用来代替牛奶，或者冷冻后可以代替奶油抹在蛋糕上。不过，由于甜炼乳本来就有

糖，加水后的甜炼乳比普通的牛奶甜一些，要减少其他糖的用量。

**提示** 开罐后尽快食用，而且要注意密封冷藏储存，尤其是淡炼乳，更容易腐败变质。

## 炼乳



## 奶粉

## 没有鲜奶的第二选择

奶粉是以鲜牛奶或羊奶为原料，除去水分后制成的粉末，添加适量维生素、矿物质等营养素以适用不同人群的营养需求。

**挑选** 市场上我们常看到的奶粉种类有全脂奶粉、脱脂奶粉、婴幼儿配方奶粉、中老年奶粉、高钙高铁奶粉等。高血脂人群或减重期间应该选择脱脂奶粉；婴幼儿不能挑选普通奶粉，而应该选添加维生素、矿物质等营养成分的配方奶粉，并且需要根据月龄选择；中老年人常伴有骨密度下降建议选择高钙奶粉。每种奶粉包装上都会有营养成分说明，购买前要多比较一下，挑选出适合自身营养需求和口味的奶粉。

**吃法** 奶粉可安排到早餐中，也可作为加餐食用，一般每200毫升温开水加25克~30克奶粉，就相当于250克鲜牛奶提供的蛋白质和钙。日常做馒头、面包、蛋糕时，加点奶粉，能让面点更香更白。此外，还可用奶粉做酸奶、双皮奶、冰淇淋、冲调咖啡、奶茶等。

**提示** 奶粉开封后，尽量在一个月内吃完，每次食用后注意密封保存。冲调奶粉的水温在40℃~70℃比较好，对于添加益生菌的奶粉，40℃水温为宜。当然，不同品牌的奶粉，冲调的温度要求不一样，根据包装要求冲调即可。

## 最棒的乳制品零食

酸奶是以牛奶或奶粉为原料，添加益生菌发酵而成的一种奶制品。常喝酸奶可改善乳糖不耐受、便秘症状，还可改善幽门螺杆菌的根除率。

**挑选** 好酸奶仅添加牛乳和益生菌，



## 酸奶

并且尽量选含糖低的酸奶，而酸奶饮料则以水和白砂糖为主，营养价值较低。所谓风味酸奶就是添加了糖、果粒、谷类、果酱等，根据个人口味选择就好。常温酸奶不含有活的益生菌，优选低温酸奶。

**吃法** 酸奶作为饭后半小时的食物，喝下去，再合适不过。可以是原味的，也可以是加了果粒或者燕麦的酸奶。除此之外，还可以把冷藏的酸奶当基底，做成酸奶沙拉、酸奶松饼、酸奶麦片等，口感都非常好。

**提示** 酸奶不是喝得越多越好，否则反而会会影响营养素的消化吸收，建议每次不超500ml。如果觉得凉，可在常温下放置一会儿再喝或放到温水中温一下，但不要直接加热。 据新华网