

震惊！喝酸奶竟有这么多讲究，你买对了吗？

作者：时间：2024-11-29

酸奶购买秘籍



《中国居民膳食指南（2022）》建议中国居民每人每天摄入奶及奶制品的量由300克提高到300-500克，可见奶及奶制品在营养膳食中的重要性。

牛奶不仅蛋白质质量高，还是补钙的好帮手，重视牛奶在饮食中的健康促进作用已成为全球共识。酸奶是由牛奶发酵而成，发酵的过程会让牛奶中一部分乳糖变成乳酸，所以喝了牛奶出现腹胀、恶心、腹泻等乳糖不耐受症状的人，更适合喝酸奶。

“奶与奶”也有很大不同哦，让云小康为您揭秘吧！

看“酸奶”名称

根据食品安全国家标准，我们平常说的“酸奶”可以分为发酵乳（包括酸乳）和风味发酵乳（包括风味酸乳）。也就是说**酸乳、发酵乳、风味酸乳和风味发酵乳**这四个名称都被我们称为“酸奶”。

发酵乳（包括酸乳）

是发酵乳还是酸乳：看加什么菌！

发酵乳是直接将生牛（羊）乳或乳粉杀菌发酵，不限定菌种；

酸乳则是以生牛（羊）乳或乳粉为原料，杀菌后接种嗜热链球菌、保加利亚乳杆菌（德氏乳杆菌保加利亚种）发酵制作。

也就是说，所有的酸乳都可以叫“发酵乳”，但不是嗜热链球菌、保加利亚乳杆菌（德氏乳杆菌保加利亚种）发酵的不能叫“酸乳”。

	发酵乳	酸乳
菌种要求	没有限定， <u>什么菌都可以</u>	用特定的嗜热链球菌和保加利亚乳杆菌发酵

公众号·云康学苑

风味发酵乳（包括风味酸乳）

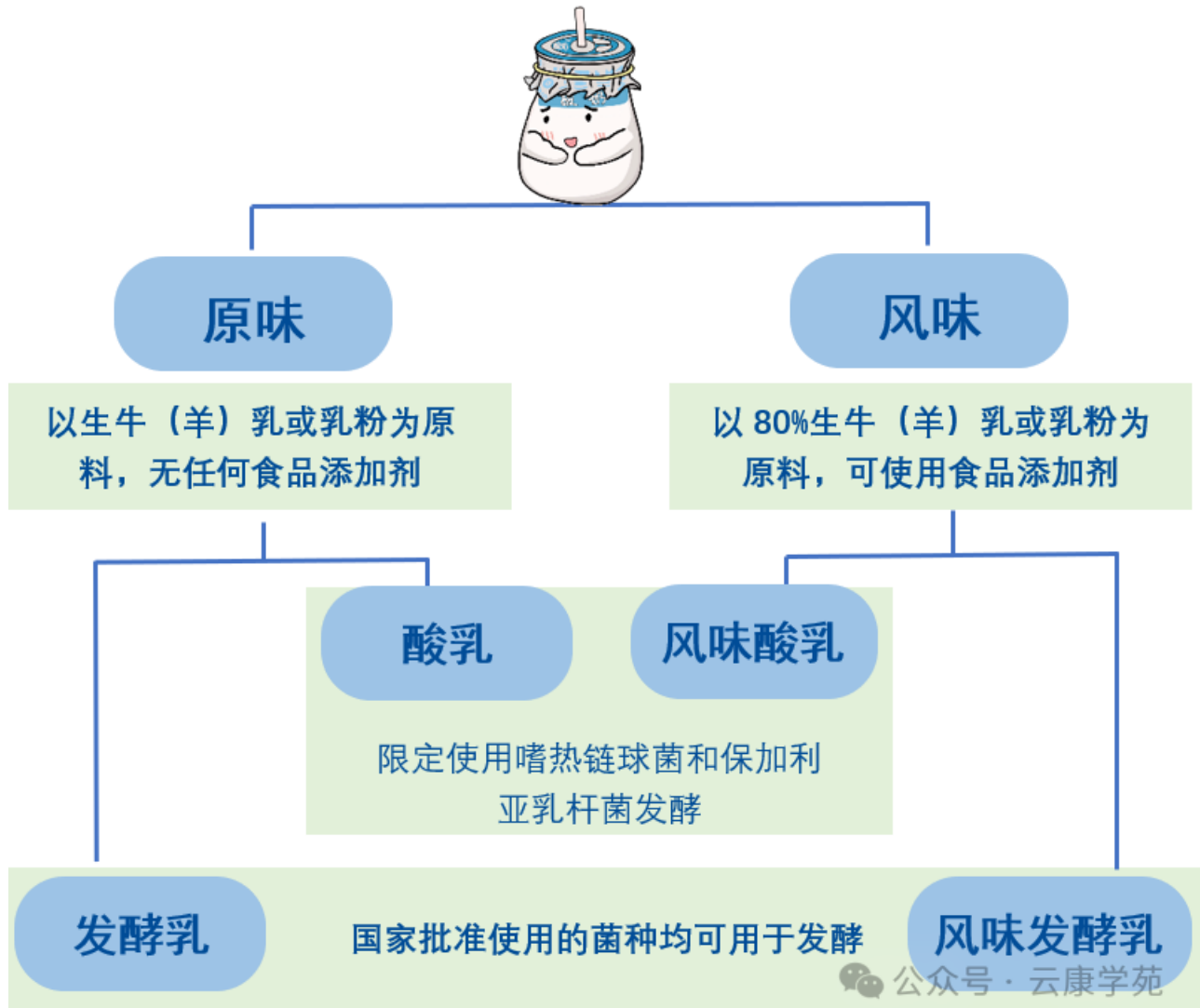
“风味”不“风味”：加没加东西！

如果加了‘风味’两字，是指生牛（羊）或乳粉的含量超过80%，并且在发酵前后添加其他成分，如食品添加剂、营养强化剂、果蔬、谷物等，市场上常见的水果酸奶、燕麦酸奶之类都属于风味发酵乳。

而没有“风味”两字的发酵乳和酸乳，是不能添加食品添加剂、营养强化剂、果蔬和谷物等东西的。

	风味	非风味
原料	奶或奶粉含量 $\geq 80\%$	纯奶或奶粉
蛋白质	$\geq 2.3\%$	$\geq 2.9\%$
是否有添加	可以添加食品添加剂、营养强化剂、果蔬或谷物等	无添加

公众号·云康学苑



云小康提醒：

市场上叫“酸奶”的产品很多，只有包装上

标明产品类型

为发酵乳、酸乳、风味发酵乳或风味酸乳的才是酸奶，除此以外都不是酸奶！

酸奶

产品种类:风味酸乳

配料:生牛乳、白砂糖、稀奶油、浓缩乳清蛋白粉、明胶、双乙酰酒石酸单双甘油酯、果胶、保加利亚乳杆菌、嗜热链球菌。

公众号·云康学苑

酸奶

产品类型:风味发酵乳

产品标准号:GB 19302

配料:生牛乳(>90%)、聚葡萄糖、牛奶蛋白粉、蛋黄粉、木糖醇、羟丙基二淀粉磷酸酯、明胶、三氯蔗糖、保加利亚乳杆菌、嗜热链球菌、乳双歧杆菌

公众号·云康学苑

酸奶

产品名称:原纯酸奶(原味)

产品类型:酸乳

配料:生牛乳≥99%、嗜热链球菌、德氏乳杆菌保加利亚业种

公众号·云康学苑

酸奶

产品类型:发酵乳

产品标准号:GB 19302 保质期:25天

配料:生牛乳(添加量≥99%)、乳脂乳球菌、乳酸乳球菌乳亚种、唾液链球菌嗜热亚种

公众号·云康学苑

如果产品包装上标注“饮品”或“饮料”，只能算含乳饮料

，按照国家标准，发酵乳的蛋白质含量应在2.9%以上，而风味发酵乳的蛋白质含量应在2.3%以上。如果蛋白质含量只有1%左右，只能算饮料。

不是酸奶

产品类型：活菌型乳酸菌饮品

产品标准号：GB/T 21732

配料：水、白砂糖、脱脂乳粉、食用葡萄糖、食品用香精、副干酪乳杆菌。本品含乳成分。

营养成分表

项目	每100毫升	营养素参考值%
能量	272千焦	3%
蛋白质	1.0克	2%
脂肪	0克	0%
碳水化合物	15.0克	5%
钠	20毫克	1%
钙	35毫克	4%

公众号·云康学园

看营养成分表

在食品的外包装上都会有营养成分表，我们可以根据营养成分表来选择适合自己的酸奶。

看蛋白质

一般来说，配料表成分越简单越好。发酵乳和酸乳的配料一般只有生牛（羊）乳和符合要求的菌种，相较于风味发酵乳和风味酸乳，蛋白质和钙的含量更高。

原盒发酵 保留酸奶本真的模样		
营养成分表		
项目	每100克	营养素参考值%
能量	269千焦	3%
蛋白质	3.0克	5%
脂肪	3.6克	6%
碳水化合物	5.0克	2%
钠	60毫克	3%

产品名称：含马苜蓿纤维酸奶（原味） 产品类型：酸乳 产品标准号：GB 19302
 配料：生牛乳≥99%、嗜热链球菌、德氏乳杆菌保加利亚亚种 贮存条件：2℃-6℃冷藏 生产日期：见盒盖喷码 保质期：28天 生产商：内蒙古兰格格乳业有限公司

称为“**酸奶**”的四种产品类型，它们的蛋白质和脂肪含量可见下表，供大家参考哦！

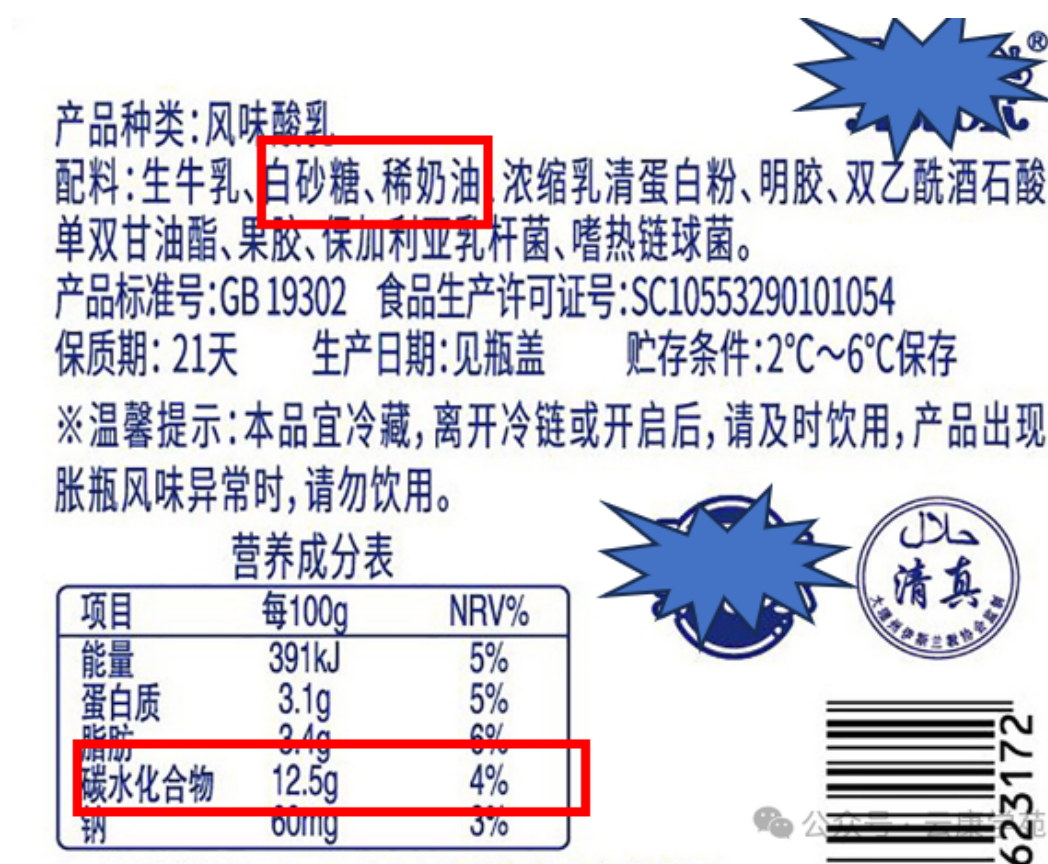
名称	菌种	脂肪含量 (g/100g)	蛋白质含量 (g/100g)	食品添加剂
酸乳	嗜热链球菌、保加利亚乳杆菌	3.1	2.9	无
风味酸乳	卫生行政部门批准使用的菌种	2.5	2.3	可以有
发酵乳	嗜热链球菌、保加利亚乳杆菌	3.1	2.9	无
风味发酵乳	卫生行政部门批准使用的菌种	2.5	2.3	可以有

看糖分

酸奶在发酵过程中，部分乳糖变成了乳酸，所以纯正的酸奶本身是酸味的，藏族和白族人家自己制作的酸奶本身也是很酸的，市场上售卖的大部分酸奶为了口感，放了很多添加糖进行调味，所以含糖量也会随之增加。

对于糖尿病和要控糖和控制体重的人，一定要关注营养成分表中碳水化合物的含量，越低越好哦！

营养成分表中碳水化合物的含量实际就是含糖量，碳水化合物含量值越高，含糖量也就越高。下图的酸奶中添加了大量白砂糖和稀奶油，使得总糖含量高达12.5%，比碳酸饮料还高！



看需求

选择酸奶的目的

- 1 补充蛋白质和钙
- 2 补充益生菌，帮助消化
- 3 满足“吃货”的享受

如果想通过日常饮食补充蛋白质和钙，那在选择上，可以看营养成分选择钙含量高的，如果营养成分没有注明钙含量，可以通过其蛋白质含量来判断，一般蛋白质含量越高，钙含量也会越高。

下图的酸奶配料是生牛乳，除菌种外无任何添加剂，蛋白质含量很高，是一款非常健康的酸奶，但吃起来酸味会更重。

原盒发酵 保留酸奶本真的模样		
营养成分表		
项目	每100克	营养素参考值%
能量	269千焦	3%
蛋白质	3.0克	5%
脂肪	3.6克	6%
碳水化合物	5.0克	2%
钠	60毫克	3%

产品名称：含马首原纯酸奶（原味） 产品类型：酸乳 产品标准号：GB 19302
 配料：生牛乳≥99%、嗜热链球菌、德氏乳杆菌保加利亚亚种 贮存条件：2℃-6℃冷藏 生产日期：见盒盖喷码 保质期：28天 生产商：内蒙古兰格格乳业有限公司

如果只是想满足“吃货”的享受，那么可以考虑脂肪含量高、糖含量中等（100克中碳水化合物9-12克）的酸奶，在享受美味的同时也适当考虑健康。

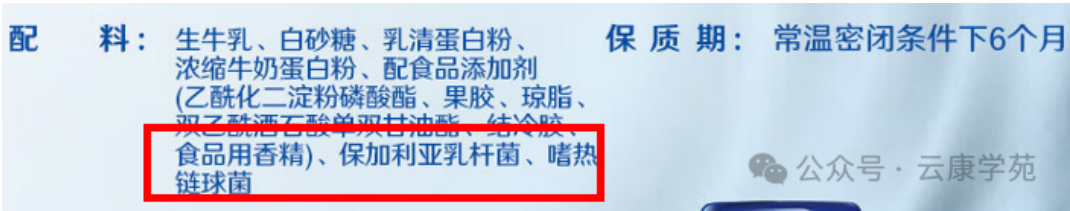
如果想通过喝酸奶来补充益生菌，促进消化，那有个扎心的真相要告诉你：**喝酸奶≠补充益生菌**。

益生菌是存在于人体肠道、生殖系统内，能够改善宿主微生态平衡，发挥有益作用的活性微生物的总称。许多人都认为酸奶中添加了益生菌发酵，所以喝酸奶能帮助消化。

其实对于肠道健康的成人，只要日常膳食营养结构均衡，就能很好地维护肠道菌群健康，并不需要额外补充益生菌。

市场上出售的常温酸奶，已经巴氏杀菌做了灭菌处理，虽然保质期比较长，可以在常温保存，但是并不含有活菌！即便配料表中含保加利亚乳杆菌、嗜热链球菌

，也只是为了发酵，并不是真正的益生菌。



虽然冷藏酸奶含有活菌，但真正的益生菌常见的只有下表中的四类，含有这些益生菌的酸奶品种非常少。即便含有，如果活菌没有达到一定数量并不会对人体产生有益影响，所以靠喝酸奶补充益生菌估计很难看到效果。

分类	菌株
乳酸杆菌类	嗜酸乳杆菌、干酪乳杆菌、詹式乳杆菌、拉曼乳杆菌等
双歧杆菌类	长双歧杆菌、短双歧杆菌、婴儿双歧杆菌、两歧双歧杆菌等
革兰阳性球菌类	粪链球菌、乳球菌、中介链球菌等
酵母菌类	布拉氏酵母菌等

参考文献：

[1]王美华.怎样选出好酸奶？[N].人民日报海外版,2024-05-31(009). DOI:10.28656/n.cnki.nrmrh.2024.001723.
 [2]李建.你会喝酸奶吗[N].中国消费者报,2023-02-09(004). DOI:10.28867/n.cnki.nxfzb.2023.000216.

绘画：张楠鑫

撰稿：刘慧群

审核：严朝芳 邓睿 赵滢



云南省健康与发展研究会 www.yhdra.org

Tech Support : Tekin

QQ:932256355

Mobile: 13888011868