

常温酸奶和乳酸菌饮料里能喝到啥? 没有益生菌,糖分一大堆

近年来,健康饮食之风也刮进了饮料行业,酸奶凭借益生菌成为大众喜欢的健康饮料,不过,喝酸奶就能喝到益生菌吗?常温酸奶也有益生菌吗?含有大量活菌的乳饮料真的能让活菌给肠子洗洗澡吗?真相令人失望,实际上,常温酸奶中,乳酸菌几乎不可能存活。

■新快报记者 陈思陶

常温酸奶里其实没有活菌

据中国食品科学技术学会益生菌分会联合科技界和产业界发布的《益生菌科学共识(2019版)》称,益生菌有3个核心特征,足够数量、活菌状态、有益健康功能。但知贝儿科药师陈崇威表示,常温酸奶因为经过灭菌处理,乳酸菌几乎不可能存活。

据消费者报道与第三方机构联合测评多款国内外常温酸奶产品的乳酸菌总数,进口的安佳轻醇、德亚、爱氏晨曦、太慕的常温酸奶标称添加保加利亚乳杆菌、嗜热链球菌,圣典牛头标称添加德式乳杆菌保加利亚

亚种、嗜热链球菌;国产的皇氏乳业摩拉菲尔、现代牧业、风行牛奶、完达山、新希望天香、雀巢 Acti-V、伊利安慕希、蒙牛纯甄、光明莫斯利安、三元常温酸奶标称添加保加利亚乳杆菌、嗜热链球菌;国产的旺仔、卫岗弗瑞希、君乐宝开啡尔常温酸奶均标称添加3种以上菌种,但检测结果显示,乳酸菌总数小于10 CFU/g,即受测产品均未检出活性益生菌。

可见,常温酸奶中乳酸菌的添加量并不等于活性乳酸菌的含量。



■廖木兴/图

益生菌饮料 含糖超过可口可乐

随着益力多等产品流行,各品牌益生菌饮料纷纷上市,并宣称含有数千种、上亿的活性益生菌,不少消费者视其为酸奶之外获取活菌的重要产品。一些产品还标榜“0脂肪”,消费者常认为它是有利于减肥塑形的健康饮品。

国标显示,乳酸菌饮料是以鲜乳或乳制品为原料经乳酸菌类培养发酵制成乳液,然后加入水、糖液等调制而成的制品。据消费者报道测评显示,常温贮藏的益生菌饮料为灭活型产品,并不含活的益生菌;只有在低温贮藏的标称活菌型的益生菌饮料中,检出活菌数达 10^7 CFU/g,但经过模拟的人体胃部消化系统后,能平安到达肠道的益生菌数量有限。

不过,有活菌的益生菌饮料并不代表可以放心、放开饮用。消费者报道测评显示,益力多总含糖量达17.6g/100g,蒙牛优益C总含糖量为14.3g/100g。而常因含糖量高被点名的可口可乐,每100g含糖量约10.6g,即饮用等量的可口可乐和益生菌饮料,可能会摄入更多的糖分。

此前第五届益生菌国际高峰论坛上,资深乳业专家、原广州市奶业协会会长王丁棉也指出,目前生产益生菌乳饮品的企业,90%以上均是出品一些含糖量偏高的产品,而高糖会使小孩易坏牙、易肥胖,低糖化是益生菌乳饮品的未来趋势。

益生菌饮料 蛋白质含量也很少

尽管常温酸奶失去了活性益生菌,但结合其营养成分表和配料表,含有牛乳及乳清蛋白粉等成分。

而对益生菌饮料,国标要求乳蛋白含量百分比(质量分数)大于等于0.7%。以养乐多标称为例,蛋白质含量达到2%,高于国家标准,但与发酵乳蛋白质含量大于等于2.9%,风味发酵乳蛋白质含量大于等于2.3%,牛奶蛋白质含量大于等于3%的标准相比,益生菌饮料并非摄取蛋白质的良好选择。

益生菌的健康形象主要靠广告

对于益生菌产品健康、保健形象的流行,陈崇威分析称,这与部分发现益生菌和人体肠道菌群之间有“协同帮助”“共同进步”有关系,并能据此抑制致病菌生长、改善肠道屏障功能和调节免疫等的研究有关。但迄今为止,关于益生菌的研究结果未能提供让人信服的数据;且有关益生菌产品中菌的剂量无法确定,其疗效也难以评估,甚至存在隐患,如全球范围曾出现至少8例与鼠李糖乳杆菌有相关性的新生儿脓毒血症,患者有其他危险因素存在,但皆长期过量地服用益生菌。

而国内益生菌产品宣传中常呈现的欧美地区,也对益生菌进

行了严格监管。陈崇威指出,2019年以来欧洲食品安全局驳回所有宣称具有健康功效的益生菌产品的注册申请,欧盟委员会也禁止厂商在产品包装上印刷益生菌相关字样;美国在2010年也因达能在广告中夸大酸奶的健康声称,被罚2100万美元。

但消费者无需过度担心,陈崇威表示,食品级的益生菌安全性有保证,比如酸奶中的益生菌菌种大部分从传统的产乳酸杆菌或者从健康人体肠道菌培植而来,致病性较低,安全性有保障。市场上正规渠道销售的益生菌产品,所添加菌种皆符合《可用于食品的菌种名单》的规定,可放心食用。

TIPS

酸奶名称花样多? 看国标和配料表

常温酸奶、低温酸奶、优酪乳、发酵乳、风味酸奶、纯酸奶、益生菌乳饮料、老酸奶让人眼花缭乱,傻傻分不清。

据国家标准,酸奶产品分为酸乳、发酵乳、风味酸乳、风味发酵乳四类。其中,酸乳指以生牛、羊乳或乳粉为原料,经杀菌、接种嗜热链球菌、保加利亚乳杆菌或德氏乳杆菌保加利亚亚种发酵制成的产品,如简爱酸乳。发酵乳指以生牛、羊乳或乳粉为原料,经杀菌、发酵后制成的pH值降低的产品,例如如实发酵乳。

二者区别在于,酸乳只可以添加嗜热链球菌、保加利亚乳杆菌或德氏乳杆菌保加利亚亚种,发酵乳对所添加菌种并无要求名,但蛋白质含量需大于等于2.9%。

风味酸乳和风味发酵乳的“风味”二字,意味着可在酸乳、发酵乳中添加食品添加剂、营养强化剂、果蔬、谷物等成分,但其生牛、羊乳或乳粉含量要达到80%及以上;且风味发酵乳的蛋白质含量必须大于等于2.3%,低于2.3%则不是任何一种酸奶产品。

行业

咖啡、可乐都挺火 咖啡+可乐能火吗?

新快报讯 百事公司将于明年4月起,在美国上市一款百事可乐咖啡 Pepsi Café,有原味和香草两种口味。据百事公司方面介绍,该产品咖啡因含量约为普通百事可乐的两倍,明年4月上市后做限时销售,但希望未来能将它常规化。

据了解,此前可口可乐在2017年、2018年分别在澳大利亚和日本售卖咖啡可口可乐 Coca-Cola Plus Coffee,并在今年年初宣布,将逐步在全球25个市场推出咖啡可口可乐 Coke Plus Coffee,其咖啡因含量介于常规可口可乐和一杯咖啡之间,含糖量低于常规可乐。

农夫山泉也在今年5月推出碳酸咖啡饮料炭久,咖啡汽水型饮品或将成为新风潮。
(陈思陶)

开“杂货铺”的节奏 小米也卖天然矿泉水

新快报讯 12月10日,小米公示了其于今年4月申请的一项矿泉水瓶外观专利,专利显示,该外观设计产品的名称为矿泉水瓶,产品用于盛装液体,专利申请人为北京小米移动软件有限公司。

小米有品此前已推出名为北极泉的天然矿泉水,由小米有品、图强林业局、图强百环北极泉天然饮品有限公司三方合作打造,一瓶330ml,一箱24瓶,共59.9元。据了解,天然矿泉水需要依法取得由国家国土资源管理部门统一颁发的《采矿许可证》,必须于水源地进行灌装且不进行任何人工添加其他成分。小米有品方面表示,该矿泉水源自大兴安岭漠河天然冷矿泉。

此次小米公示专利包装设计,也预示着小米将要属于自己的包装水品牌,将生态链深入至生活消费品领域。(陈思陶)