

# 名叫“酸奶”可能不是酸奶,要看配料表才能不买错

酸奶在口味上“能打”,在满足健康需求上也有硬核实力,成为超市、便利店货架上的当红食品,女性消费者及有孩子、老人的家庭,对酸奶更为青睐。

据中商产业研究院数据,国内67%的受访消费者表示,目前食用酸奶的数量多于三年前;2015年-2020年间,酸奶市场的复合增长率达到18%,预计2020年中国人均酸奶消费量将赶上英美两国,达到人均8.4千克。随着酸奶市场高速增长、消费升级,市面上的酸奶产品也不断推新,并涌现出简爱、安慕希等明星酸奶产品。但面对庞大的酸奶市场,消费者如何厘清花样繁多的产品,挑选优质酸奶?笔者实地走访商超,对比各款酸奶,并访问营养专家,帮助消费者明明白白买酸奶。

## 实地探店

### 酸奶品类繁多,“成分党”消费者有不少

笔者走访广州市天河区内的沃尔玛、永旺、Ole超市及全家、711等社区便利店,与其他饮料相比,酸奶备受重视。各货架上陈列的低温酸奶类产品少则十几种,多则数十种,或占据冷柜的“半壁江山”,或有单独货架陈列,数家超市还配有三四位促销员,专门在酸奶产品区提供导购服务。

酸奶的单价也普遍较高,以180g规格装产品为例,最低为4.5元,多数产品单价在10元上下,部分产品单价高达25元—30元,即每100g酸奶较低价为两三元,较高价位达到15元左右,多数产品属于中间价位五六元。记者随机采访10位消费者,其中7位表示可接受每100g五六元的酸奶。酸奶也有1L、1kg的大容量规格包装,基本上售价超过20元,或按组合规格售卖,对家庭消费者而言更划算。

在选购标准上,其中3位消费者属于“口感派”,偏好浓稠酸奶的浓厚口味。在沃尔玛购买酸奶的黄妈妈认为,浓稠酸奶除了“口感好”,“营养也高”,搭配吐司或者水果孩子也比较喜欢。

有6位消费者显示出“品牌控”的属性,通常选择熟悉的酸奶品牌。在Ole超市选购酸奶的陆小姐表示,在上海读大学时常喝某品牌酸奶,到广州后仍然会成组购买。永旺超市的消费者严小姐表示,从小就喝某广州本土品牌,习惯了,而且“本地产感觉新鲜点”。

还有7位消费者是看重配料表的“成分党”。陈妈妈在711便利店挑选了一款裸酸奶,她告诉记者,“产品除了生牛乳、乳酸菌和糖外没有其他添加剂,口感比其他酸奶更干净,没有香精味或者甜腻的感觉。”在永旺超市购物的王小姐向记者展示她购买的无糖酸奶,“这款酸奶不含蔗糖,但不会太酸。”

走访中记者还发现,多家超市促销员倾向为消费者强调酸奶成分,包括牛乳原料、含糖量和含脂量,“看,她吃得就是这款低脂酸奶,很健康的。”一位促销员用手机播放KOL的酸奶测评视频向消费者推荐产品,“或者试试低糖酸奶。”她告诉记者,酸奶品牌选择很多,消费者有时也搞不清楚哪个好,“我们也在学习,视频都是自己网上找的,感觉讲成分更清楚明白。”



## 比营养

### 优质酸奶的蛋白质含量要求较高

“奶是钙的良好来源,但亚洲人体内乳糖酶含量相对较低,无法很好地消化牛奶,因此有些人喝牛奶会出现腹痛腹泻等乳糖不耐受症状,这类人适宜喝舒化奶或者酸奶。”广东省妇幼保健院营养专家说,酸奶保留了牛奶中的钙质,且在发酵作用下增加了乳酸,可提升钙的吸收利用率,如简爱裸酸奶、味全风味发酵乳的每百克

钙含量分别达到98毫克、96毫克。

同时,牛奶中的蛋白质也被发酵分解而更容易消化。该专家表示,看食品标签的蛋白质含量也是判断酸奶品质的方法之一。国标要求酸奶、发酵乳的蛋白质含量不低于2.9%,风味酸乳、风味发酵乳则要求不低于2.3%,对乳酸菌饮料,蛋白质含量要求为不低于0.7%。使用生

牛乳的酸奶产品蛋白质含量通常比使用复原乳的产品高,如使用生牛乳的简爱裸酸奶和使用全脂乳粉、浓缩乳清蛋白粉的健能酸奶,使用全脂乳粉、脱脂乳粉、稀奶油、乳清蛋白粉的香满楼酸牛奶相比,每百克蛋白质含量分别为3克、2.8克、2.7克。特别要提醒的是,口感浓郁、酸奶流动性差并不意味着酸奶蛋白质含量更高。

品由专车运输,控制恒温2℃—6℃,以保证低温酸奶的质量。

此外,想通过酸奶补充益生菌的消费者也要注意,常温酸奶如安慕希等产品,由于经过巴氏杀菌的热处理,有突破冷链限制、保质期更长久、携带便利的优势,但并不含有活菌。

优酪乳、发酵乳、风味酸乳、纯酸奶、益生菌乳饮料、老酸奶……酸奶产品的选择越来越多元,概念也是层出不穷,消费者挑选酸奶时,既要明确需求,也要有个标准,归根结底,还是要看成分、比营养,这样才能不交“智商税”,找到风味独特、健康优质的好酸奶。

### “酸奶”都一样? 成分差别大

实地走访中,消费者看重的酸奶成分多集中在糖分、脂肪上,对此,广东省妇幼保健院营养专家表示,“消费者购买时应该多注意看配料表,不仅能看到糖分或者脂肪的含量,还能告诉你是否买到了优质酸奶。”专家特别提醒消费者,“大家习惯叫的酸奶不一定是酸奶,也可能是饮料。”

市面上酸奶产品的名字、概念各有特色,但据国家标准,酸奶产品仅有酸乳、发酵乳、风味酸乳、风味发酵乳四类。其中,酸乳是以生牛(羊)乳或乳粉为原料,经杀菌、接种嗜热链球菌和保加利亚乳杆菌发酵制成的产品;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。风味酸乳和风味发酵乳增加了“风味”二字,意味着在酸乳、发酵乳中添加了食品添加剂、营养强化剂、果蔬、谷物等成分,但其生牛、羊乳或乳粉的含量要达到80%及以上。从蛋白质含量上看,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。同时,使用乳粉做成的酸奶产品需注明“复原乳”。

根据市面上酸奶产品的配料表,风味酸乳及风味发酵乳较多,一般产品包装上都标注了“风味”二字,如香满楼风味酸乳、燕塘益生君风味发酵乳、达能碧悠风味发酵乳、卡士原态乳酪风味发酵乳等,光明健能风味发酵乳是用乳粉为原料的复原乳酸奶产品。含“风味”二字的酸奶产品的配料表上通常有水、增稠剂、乳化剂、营养加强剂等成分。

由于酸乳、发酵乳对成分要求更为严格,产品种类相对“风味”酸奶较少,如简爱·0添加糖裸酸奶是由生牛乳和保加利亚乳杆菌、嗜热链球菌发酵而成的酸乳;发酵乳相比酸乳,对所添加的菌种并无要求,可以是嗜热链球菌、保加利亚乳杆菌之外



### 有无添加剂? 细看配料表

酸奶作为健康饮食,受访的7位酸奶“成分党”,均表示对产品含有添加剂的问题较关注。商超中多款酸奶产品配料表显示,其中含有的食品添加剂并不少。对此,广东省妇幼保健院营养专家表示,应该正确看待使用添加剂成分,合理使用它们不会影响食品安全,还能使产品调味更好,“比如牛奶发酵后部分乳糖转化成了乳酸,提升了酸度,因此完全不加糖的纯酸奶很多人不能接受,口感太酸”,添加糖类或者甜味剂可以平衡酸味;此外,添加剂也有助于稳定产品的形态,如减少酸奶析出淡黄色的“水”乳清。“正规厂家生产的酸奶,添加剂是在规范要求的合理范围内,同样是安全的。”该专家解释说,如食品级乙酰化双淀粉己二酸酯、双乙酰酒石酸单双甘油酯可用于酸奶制品中作为增稠剂、乳化剂。

实际上,随着消费者健康意识的提升及消费升级,酸奶的成分配料也在不断改良。如简爱、如实等零添加酸奶面

世,解决了酸奶消费者关注的添加剂问题。以简爱·0添加糖裸酸奶为例,其配料表十分简单,仅有生牛乳、保加利亚乳杆菌、嗜热链球菌,其他没了。国家加工食品质量检测中心(广东)方面出具的检验结果显示,送检简爱酸奶样品中未检出安赛蜜、苯甲酸及其钠盐、山梨酸钾及其钠盐、糖精钠、甜蜜素、阿斯巴甜等添加剂。

不过,要普通消费者送检各类食品并不现实,广东省妇幼保健院营养专家因此强调,消费者应看配料表,“产品广告或者名字可能导致误解,但配料表是最基础的、诚实的,成分在这里现形。”根据国标,食品标签上各种配料按制造或加工食品时加入量的递减顺序,一一排列;即使是加入量不超过2%的配料,也需要标注,但可以不按递减顺序排列。因此,消费者担心的过敏源或者添加剂,都可以在

配料表中甄别,如厂家隐瞒则属于违规违法。

对于市面上配料表显示不含添加剂的酸奶产品,该专家表示,最初酸奶作为牛奶发酵产品以保存牛奶,本身没有添加剂,大规模生产也可以通过技术手段减少添加剂,甚至达到零添加,但通常这类产品因为更天然,需要更高的运输和存储条件,因此消费者也应关注其生产日期、保质期,并在购买后按要求存放。



(陈思陶、林里)

■部分图片来自 VCG



酸奶配料表一览:部分酸奶已实现极高成分,你选哪一款?						
	水	乳类及蛋白质	菌类	甜味剂	食用香精	其他食品添加剂
简爱·0添加糖裸酸奶	—	生牛乳(≥90%)	保加利亚乳杆菌、嗜热链球菌	—	—	—
味全简单点风味发酵乳(原味)	—	生牛乳、乳清蛋白粉	保加利亚乳杆菌、嗜热链球菌、乳双歧杆菌、嗜酸乳杆菌	白砂糖	—	—
光明如实高蛋白发酵乳(原味)	—	生牛乳	保加利亚乳杆菌、嗜热链球菌、两歧双歧杆菌	—	—	—
光明健能风味发酵乳(复原乳)	水	全脂乳粉、浓缩乳清蛋白粉	干酪乳杆菌、嗜酸乳杆菌、副干酪乳杆菌、保加利亚乳杆菌、嗜热链球菌	白砂糖	食用香精	—
达能碧悠风味发酵乳(原味)	—	生牛乳、加糖炼乳、稀奶油、乳清蛋白粉	嗜热链球菌、保加利亚乳杆菌、乳双歧杆菌、乳酸乳球菌乳酸亚种	白砂糖	食用香精	酪蛋白酸钠、明胶
燕塘益生君风味发酵乳(原味)	水	生牛乳(≥80%)、水解胶原蛋白粉	嗜热链球菌、保加利亚乳杆菌、乳双歧杆菌、嗜酸乳杆菌	白砂糖、果葡糖浆、三氯蔗糖	—	明胶、双乙酰酒石酸单双甘油酯、果胶
香满楼风味酸乳(原味)	水	全脂乳粉、脱脂乳粉、稀奶油、乳清蛋白粉	保加利亚乳杆菌、嗜热链球菌	白砂糖、果葡糖浆、三氯蔗糖	食用香精	乙酰化双淀粉己二酸酯、瓜尔胶、果胶
优益C活菌型乳酸菌饮品	水	脱脂乳粉	副干酪乳杆菌	白砂糖、食用葡萄糖	食用香精	—
卡士原态乳酪风味发酵乳	—	生牛乳、稀奶油、乳清蛋白粉、蛋黄粉	保加利亚乳杆菌、嗜热链球菌、乳双歧杆菌、嗜酸乳杆菌、副干酪乳杆菌	白砂糖	—	果胶、明胶、乙酰化二淀粉磷酸酯、双乙酰酒石酸单双甘油酯、单硬脂酸甘油酯
安慕希巴氏杀菌热处理风味酸奶	—	生牛乳、乳清蛋白粉、浓缩牛奶蛋白粉	保加利亚乳杆菌、嗜热链球菌	白砂糖	食用香精	乙酰化二淀粉磷酸酯、果胶、琼脂、双乙酰酒石酸单双甘油酯、结冷胶