



H 健康餐台

去超市买奶制品,您是否会关注其成分是鲜奶还是复原乳?今年4月,农业部新修订的《巴氏杀菌乳和超高温灭菌乳中复原乳的鉴定》标准正式实施,为监管违规添加复原乳提供了科学依据。

那么,鲜奶和复原乳有何区别?超市里的巴氏奶、常温奶、复原乳等,哪种更有营养、更健康?带着这些问题,记者近日采访了相关专家。

■ 本报记者 侯赛

消费者买牛奶大多关注品牌和保质期

近日,记者走访海口一些大型超市时发现,只有少数铁罐装牛奶和盒装酸奶产品在包装上醒目地标注了“复原乳”字样,字体较大,很容易看清楚,大部分乳制品并未标明这方面的内容。消费者必须仔细看外包装上的成分表,才能分清其原料来源。

在个别超市,记者还注意到几款盒装酸奶产品,其配料表上有水、白砂糖、脱脂乳粉等字样。但是,在这些复原乳产品的外包装上,都看不到明显的“复原乳”的字样。

目前,不仅牛奶产品的外包装上的标注不明确,大部分消费者对复原乳与鲜牛奶的概念也傻傻分不清。

“买牛奶我一般都看保质期,听说保质期短的鲜牛奶比保质期长的纯牛奶好,至于是不是复原乳我从来没有关注过。”海口市民刘丽影告诉记者,她选牛奶

多是关注品牌,很少去仔细研究成分。

区别:复原乳营养价值相对较低

那么,什么是复原乳?“通俗地说,复原乳就是还原奶,是用奶粉勾兑还原而成的牛奶。”海南省中医院营养健康科医生符光雄告诉记者。

农业部新修订的《巴氏杀菌乳和UHT灭菌乳中复原乳的鉴定》标准,自今年4月1日起实施。该标准完善了我国复原乳鉴定标准,为监管违规添加复原乳提供了科学依据。

“比如说一瓶牛奶,是添加了复原乳成分还是全由复原乳加工而成?在新标准实施之前,如果产品上没有标注,消费者根本无法判断,而且之前检测标准也不完善。”省食品药品监督管理局相关工作人员告诉记者。

复原乳和鲜奶二者的区别是什么?“复原乳和鲜牛奶相当于罐头水果和新鲜水果的区别。从原料上说,复原乳的原料是奶粉,鲜牛奶的原料是液态生鲜奶。从营养上说,复原乳要经过两次超高温处理,先从原奶生产成奶粉,然后又从奶粉还原成奶,损失的营养成分比较多,不过蛋白质和脂肪等营养成分还是基本保留下来了。而经过巴氏杀菌的鲜牛奶,能最大程度地保留牛奶的营养成分,特别是钙、维生素及乳铁蛋白等活性营养成分。”符光雄告诉记者。

专家表示,一般来说,保质期短的鲜牛奶,采用的是85℃左右的巴氏杀菌工艺,营养成分损失最小,营养价值也最高,而由于复原乳要经过两次超高温处理,营养成分会更少。

“从企业运作角度来说,如果把自产的牛奶加工成奶粉,再还原成复原乳,成本肯定更高。但很多复原乳用的是进口奶粉,而国外奶粉价格较低,做成奶粉也更容易保存和运输,而且复原乳企业不用自建奶源基地,整个算下来,使用复原乳的成本比使用鲜奶的成本要低。”省食品药品监督管理局稽查局相关工作人员告诉记者。

别把含乳饮料当奶喝

采访中,记者还发现,超市里不少乳制品上都标注了“调制乳”的字样,这种乳制品是否就是复原乳?

“调制乳是指在牛奶里添加了钙、果汁等营养物质或风味的产品,调制乳可以是生牛奶做的,也可能是复原乳做的。”省食品药品监督管理局稽查局相关工作人员介绍,根据相关规定,调制乳是以不低于80%的生牛(羊)乳或复原乳为主要原料制作而成,再添加了其他原料或食品添加剂或营养强化剂。全部用乳粉生产的调制乳,可标明“复原乳”或“复原奶”;在生牛(羊)乳中添加部分乳粉生产的调制乳,应在产品名称紧邻部位标明复原乳或复原奶的含量。

那么,消费者该怎样分辨复原乳产品?省食品药品监督管理局稽查局相关工作人员介绍,可通过产品成分表进行分辨——如果产品成分表里有水和“脱脂乳粉”或“全脂乳粉”,说明这是复原乳产品。

符光雄还介绍,市场上有不少含乳饮料,这些也不能当成牛奶喝。因为含乳饮料的营养价值只有牛奶的三分之一左右,它们的配料表的第一项是“水”,只含少量牛奶,选购的时候需要注意识别。

H 生活百科

适度运动 轻松度夏

《黄帝内经》说,“虚邪贼风,避之有时,精神内收,病安从来”,意思是说,一些不正常的气候很容易使身体受到伤害,因此要及时避开,让心情保持平静,这样人体内的真气才能顺畅,精神守于体内,疾病才不会发生。所以,躲避高温,保持心情舒畅,非常重要。

高温天气下,要养成早睡早起的习惯,每天在锻炼的时候,多揉揉眼睛、头、耳朵,轻捶胸部,可以起到养心安神、预防暑热的作用。

早晨运动提前,傍晚锻炼错后

中医讲“汗为心之液”,出汗太多,心脏就会出现问题。有些老年人可能会问,既然天气这么热,不锻炼不行吗?当然不行,每天坚持锻炼可以使人经络通畅、代谢平衡,有利于预防疾病的發生。

另外,游泳是消暑最好的方法,每天中午游上一个小时,整个下午全身都非常清爽,也非常放松。即使不会游,也可以到浅水区泡一泡。出门前要注意,戴上太阳镜,打上太阳伞,避免太阳直射。

适度使用空调,经常关机通风

一些有高血压、冠心病的老人,基本不出门,呆在家里吹空调。还有些老人不用空调,甚至连电扇也不用。

专家表示,这两种做法都不妥。开空调就像喝绿豆汤,是一种解暑方式。气温到了37℃,尤其是超过了40℃,人会受不了,尤其是老人,应该开下空调降温。气温超过35℃时,可以开一小时空调,半小时关上,开窗通风,然后再接着开。

夏季防蚊有四招

1. 常洗澡,少用香水

常洗澡,保持皮肤清爽,流汗时及时擦去汗液,可以减少汗液气味对蚊虫的吸引。少用香皂和香水,蚊子喜食花蜜露,因此,使用香水、化妆品、面霜等带花香味的物品后,被蚊子叮咬的概率会上升。不过,并非所有的香味都会招惹蚊子,男士常用的古龙香水中因带檀香味,反而能起到驱蚊的作用。

2. 身上带蚊子不喜欢的气味

蚊子对特殊的气味比较害怕,一些天然植物对蚊子有驱避作用。比如夜来香、艾叶草,其中最明显的是除虫菊,对蚊子有很强的驱避甚至杀灭作用。柠檬草油、香茅和香叶醇等气味蚊子也不喜欢。

3. 户外运动时穿浅色衣服

在蚊子较多的地方活动时,尽量穿浅色的长袖衣服,同时要穿袜子,这样不仅可以减少人与蚊子的接触,蚊子感觉到人的皮肤温度降低、皮表挥发物减少,也会减少叮咬。

4. 正确使用驱避剂

驱避剂是一种为驱赶蚊子而往身上涂抹的药物,可涂抹于裸露的皮肤处,如手臂、脸颈、小腿等,一般4小时有效,过了这个时间就应该重新涂抹了。另外,要注意看自己是否有过敏现象。药效与活动量、出汗量有关,如果在户外,药效持续时间可能会缩短,应及时涂抹。

专家提醒,被蚊虫叮咬后,忌用手挤、忌抓破、忌水,可以使用风油精、花露水等涂抹。

(宗文)

教你成为牛奶达人

市面上的牛奶种类多样,广告也五花八门,应该如何选择呢?回答完下面这3个问题,你应该就能找到答案。

喝牛奶后会胀气腹泻吗?

很多人在喝牛奶后,肠胃会明显不舒服,严重的甚至会胀气或腹泻。这主要是体内缺乏乳糖酶导致的,这也就是我们常说的乳糖不耐受。给这些人买牛奶,低乳糖牛奶是最佳选择。低乳糖牛奶通过乳糖的预先水解技术,将牛奶中的乳糖提前水解为容易吸收的葡萄糖和半乳糖,这样消费者就不会产生乳糖不耐受问题了。选择这类产品时应注意产品标示,购买标明“低乳糖”、

“水解乳糖”的牛奶。

饮奶者身体状况如何?

按照脂肪高低来分,现在市面上的牛奶分为全脂奶和脱脂奶(或低脂奶),它们也有不同的“目标”人群。全脂牛奶最大限度地保留了牛奶中的营养物质,含有丰富的脂溶性维生素A、D、E、K等,并且含有天然钙质,利于人体对钙的吸收,健康成人和儿童不必为此担心,直接喝全脂产品即可。但高血脂和需要控制体重的人要选低脂产品,有利于控制热量,因为这类人群不能过多摄入脂肪,特别是饱和脂肪。

常温奶需要放冰箱吗?

按照灭菌方式来分,可将牛奶

分为常温奶和巴氏奶。前者是将牛奶超高温灭菌后,用六层复合无菌材料灌装,无需冷藏,保质期长达几个月。后者则是在80℃左右经数秒杀菌,需低温冷藏,保质期为2~8天。与巴氏奶相比,常温奶会损失一些对热敏感的维生素,风味也要差一些。但人们喝奶主要是为了摄取蛋白质和钙,这点上,巴氏奶和常温奶几乎没有差别。常温奶在储存分销中不需要冷藏,因而减少了变质的机会。而巴氏奶受保存时间较短、保存条件限制。因此,如果有冰箱随时存放,可以选择巴氏奶。如果想携带外出,建议选常温奶。

(生时)

海南省肿瘤医院健康讲堂

天津市肿瘤医院专家来琼坐诊

天津市肿瘤医院7名专家由泌尿肿瘤科主任医师杨庆带队,于5月9日至20日在海南省肿瘤医院展开为期两周的诊疗活动。其中,杨庆等3名专家将出诊特需门诊为患者诊治。

专家简介

杨庆
主任医师 副教授博士 硕士生导师

长期从事泌尿肿瘤的临床及科研工作。以腹腔镜手术为代表的微创外科和前列腺癌的诊断与治疗为主要研究方向,擅长肾上腺、肾脏、输尿管、膀胱、睾丸、阴茎肿瘤的手术和综合治疗。在天津市肿瘤医院率先开展腹腔镜肾及肾上腺切除术。

特需门诊出诊时间:

5月12日上午,
5月13日上午。

张文超
副主任医师 博士 硕士生导师

专业为各种头颈部良、恶性肿瘤的诊断、外科治疗及综合治疗。1.功能保留颈部淋巴结清扫术;2.舌癌、牙龈癌、口咽癌等口腔肿瘤根治性切除及同期修复重建手术;3.全喉切除及各种喉功能保留手术及鼻腔、鼻窦肿瘤手术;4.涎腺肿瘤、甲状腺癌、颈部转移癌等头颈部常见肿瘤的联合根治性切除。

特需门诊出诊时间:

5月12日上午和下午。

张晟
副主任医师 博士 硕士生导师

专业为各种乳腺良、恶性肿瘤的诊断、外科治疗及综合治疗。

1.乳腺癌保乳手术治疗及术中乳房塑性技术,让患者尽可能地避免全乳房切除并保持乳房外形美观。2.致力于局部晚期乳腺癌新辅助化疗耐药分子机制的研究,延长患者生存期。3.根据患者病情及身体耐受情况选择个体化治疗方案,提高治疗效果。

特需门诊出诊时间:

5月12日上午,5月13日上午。

医技专家和护理专家

王海玲
副主任医师 硕士 超声诊疗科

从事肿瘤的超声诊断10余年,擅长甲状腺、浅表器官、腹盆器官的超声诊断,擅长超声引导下的介入诊断和治疗、对甲状腺癌的诊断及儿童肿瘤的超声诊断上有自己独到见解。

冯丽霞

副主任护师

肿瘤内科护士长 淋巴瘤科护士长
对晚期和危重症肿瘤患者组织成功抢救60余次。在肿瘤患者化疗性静脉炎的防治方面取得了卓越成绩,治愈近千例化疗性静脉炎患

者。该方法及相关研究内容已申请专利并在国内多家肿瘤中心推广应用。

海南省肿瘤医院地址:海口市秀英区长滨西四街6号

电话:0898-68686468。 (小可)

宝宝睡觉总磨牙 或是寄生虫作怪

当家长们发现熟睡中的宝宝会有磨牙的现象,都以为是宝宝在梦中吃东西,其实宝宝夜里爱磨牙的原因有很多,有可能是肠道里有寄生虫作怪,也有可能是因为宝宝的精神过度紧张,所以家长一定要引起重视。

孩子在晚上磨牙,在医学上称为“夜磨牙症”。夜磨牙是口腔的一种异常功能,长期的夜磨牙可造成多部位损害,如牙体磨损、牙周创伤、咀嚼肌及颞颌关节等的损害,影响深睡眠还会对儿童生长发育造成影响。

除了遗传因素以外,造成夜磨牙的情况还有不少,如换幼儿园,去到陌生的环境会扰乱孩子正常生活;或者孩子白天玩得过度兴奋,等等,应该有针对性地进行调整。

小孩子睡觉磨牙该怎么办?专家建议应注意以下方面内容:

1.从生活方面治疗:消除孩子紧张的情绪,让孩子不要有太大的学习压力,养成好的生活习惯,早睡早起,晚餐不能吃得太饱了,讲卫生,爱清洁,这些都对治疗夜磨牙有益。

2.从身体方面治疗:如果是肚里有虫,可以在医生的建议下购买一些驱虫的药物,还有一些牙齿长得错乱的孩子也是会出现夜磨牙症状的,此时需要进行牙齿矫正治疗。

专家提醒,孩子是经常在半夜磨牙,时间久了会对牙齿有所伤害,还让牙齿产生很大的磨损,需要及时解决。

(家医)

疾病预防控制与健康

海口市疾病预防控制中心 特约专栏

改变生活方式,预防糖尿病

糖尿病是一种慢性疾病。日常生活,应该如何远离糖尿病?海口市疾控中心专家为您支招。

当胰腺产生不了足够的胰岛素或者人体无法有效地利用所产生的胰岛素时,就会出现糖尿病。

如果任由糖尿病发展,可能损害心脏、血管、眼睛、肾脏和神经。糖尿病增加了患心脏病和中风的危险。50%的糖尿病患者死于心血管病(主要是心脏病和中风)。

糖尿病分类

病因尚不清楚,利用现有的知识也无法预防。症状包括尿液分泌过多(多尿)、口渴(烦渴)、常有饥饿感、体重减轻、视力减退和疲乏。这些症状可突然出现。

世界各地的糖尿病患者中有90%的人患有2型糖尿病,主要是因体重过重和缺乏身体活动所致。症状可能与一型糖尿病相似,但往往症状不明显。结果,可能在发病多年之后才诊断出患有糖尿病,此时则已出现并发症。

最早在妊娠期间发病或被确诊。妊娠期糖尿病症状类似于2型糖尿病。妊娠期糖尿病通常都是通过产前筛查而不是报告症状后被诊断出来的。(小可)

1型
糖尿病

2型
糖尿病

妊娠期
糖尿病