

这种食品最近火了 有人却吃进了医院

营养师解读“新晋网红”干噎酸奶

最近,一种外观类似石膏、可以嚼着吃的“干噎酸奶”火了,成了食品界的“新晋网红”,俘获了一大批年轻粉丝。不少网友纷纷购买,还有人尝试自己制作并发布品尝视频,展示其干噎程度,调侃:“咽的时候脖子要伸得很长”“吃完这款酸奶脖子能长出八块腹肌”“越噎越上头”“咽的时候脖子要伸出二里地”……

“干噎酸奶”到底是什么、有什么“魔力”?食用时又该注意哪些问题?记者请营养师来“解锁”一下。

【相关】

什么样的酸奶值得买

除了干噎酸奶,市面上售卖的各种酸奶琳琅满目,让人不知道怎么选。中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员张双庆表示,挑选酸奶时,要关注以下几点。

有些酸奶不能补益生菌

普通酸奶只含嗜热链球菌与保加利亚乳杆菌,它们不能在肠道内定植,而益生菌酸奶还含有干酪乳杆菌、嗜酸乳杆菌和双歧杆菌等益生菌,它们可在肠道内定植,抑制有害菌生长。含益生菌的酸奶有助调节肠道菌群平衡,但每克酸奶活菌数要达到106CFU(菌落形成单位)以上才行。普通酸奶虽不含益生菌,但蛋白质、钙和维生素等含量跟益生菌酸奶差不多。

果粒酸奶糖含量偏高

果粒需加热灭菌,而一些水果加热后口感会变酸,要添加更多的糖,很多果粒酸奶添加的是含有大量糖的果酱。另外,果粒酸奶一般包装较大,易导致热量超标。选酸奶时关注“营养成分表”,选“碳水化合物”数值在9~11克的,这种酸甜适中,含糖量较低。

蛋白质含量高不一定好

酸奶蛋白质含量高可能有以下几个原因:加了奶油,口味浓郁,但会带来大量饱和脂肪,不利于控血糖、血脂。通过浓缩工艺提高了蛋白质含量。后两类酸奶虽更能补充优质蛋白质,但价格往往较高。并且,喝一杯酸奶多摄入的那1克蛋白质,只相当于一个鸡蛋蛋白质含量的1/6而已。

低温和常温有区别

根据是否经过巴氏杀菌热处理,酸奶分为低温活菌酸奶和常温杀菌酸奶。两者最大的区别在于是否含有“活的乳酸菌”,其余营养成分差别不大。如果是为了获得乳酸菌的益处,建议选低温含有活菌的酸奶;不需要活菌可选常温酸奶,其更适合没有冷藏条件、不便购买酸奶的人。

这些不是“真”酸奶

酸奶的蛋白质含量不能低于2.9克/100克,风味酸奶(果味、巧克力味等)蛋白质含量不能低于2.3克/100克。酸乳饮料或乳酸菌饮料的蛋白质含量在1克/100克左右,它们不是酸奶,而是牛奶加水、糖、香精、酸味剂或发酵剂制成,含糖量高,营养价值低。

“无添加”未必更健康

酸奶发酵必须加乳酸菌,因此不可能做到真正无添加。有些“0蔗糖”酸奶加了不少果酱或蜂蜜,含糖量不比普通酸奶低。“0添加剂”酸奶可能为了改善口感,加入大量糖。建议大家不要盲目追捧“无添加”酸奶。

综合央视财经、科普中国、《新民晚报》报道



网络上有很多“干噎酸奶”混搭分享。



“干噎酸奶”成了食品界的“新晋网红”。

【解读】

卖点在哪里

中国农业大学食品科学与营养工程学院食品科学博士胡长利介绍,干噎酸奶又名希腊冷萃酸奶,是在普通酸奶的基础上过滤了乳清,相当于把酸奶进行了浓缩。

在加工过程中,部分乳清蛋白、水溶性维生素等会随乳清流失,但大部分营养素得到了保留。因此,跟普通酸奶相比,干噎酸奶蛋白质、脂肪、矿物质等含量更高。

口感方面,干噎酸奶不像普通酸奶那么柔和,而是变得更酸涩。这是因为,乳清中含有乳糖和半乳糖等成分,可以掩盖酸涩味。为了平衡酸涩感,吃时可搭配新鲜水果、蜂蜜等。

“干噎酸奶”算不上美味,卖点主要在于猎奇和营养特色,它的能量和三大营养素含量发生了变化。”上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院营养师姚迎叶分析,与普通酸奶相比,相同重量的“干噎酸奶”,能量、蛋白质、脂肪和钙含量都更高,碳水化合物(主要是乳糖)含量更低,适合乳糖不耐受人群。很多“干噎酸奶”在制作过程中会加入大量活性益生菌(如嗜热链球菌、保加利亚乳杆菌),因此会带来类似益生菌酸奶的作用,如调节肠道菌群、改善免疫力等,但效果因人而异。

姚迎叶提醒大家,目前市面上希腊冷萃酸奶产品非常多,在选择时请一定注意以下几点:

① 选择大品牌的冷萃酸奶,在食品安全方面更有保障,尽量避免“手作”“自制”类产品。

② 仔细查看产品的食品营养标签,可对比不同产品蛋白质、脂肪、钙、碳水化合物等营养素含量,并依据自身需求选择。如以减脂、降糖为目的,就选择低热量、高蛋白、无糖冷萃酸奶。

③ 优选原味冷萃酸奶。如果喜欢色彩鲜艳、口味丰富的“干噎酸奶”,可以通过添加新鲜水果来丰富其口味和颜色,还能补充水分,改善“干噎”程度。

减肥可以吃

在国内,“干噎酸奶”的流行可能源于健身圈老网红“酸奶碗”。

起初,为了降糖减脂、补充蛋白质,不少健身达人用无糖或低糖酸奶做底,搭配燕麦、新鲜水果、坚果等做成一碗营养餐。酸奶碗不仅营养全面、饱腹感强,而且摆盘精致、颜色绚丽,很快就火爆网络。

随着大家对“无糖”“健康”的追求不断增强,碗底的普通酸奶也逐渐被去掉了乳清的“干噎酸奶”替代。

对比市面上常见的几种酸奶,可以看到,“干噎酸奶”跟普通的酸奶比起来,丢失了一部分的营养,因为浓缩,所以蛋白含量相对来说会高一些,但也并不像网传那样是低脂食品。

简单来说,相比普通酸奶,“干噎酸奶”具有高蛋白、高钙、相对低热量三大优势。由于去掉了更多乳糖,对乳糖不耐受人群可能也更安全。

“干噎酸奶”营养价值不错,那减肥可以吃吗?它是否像传说的那样“很开胃”?

“单从本身营养价值来看,它的确适合在减重期间食用,尤其是无糖零脂的‘干噎酸奶’,具有高营养密度、高饱腹感、消化速度较慢等减重饮食所需的优势。”姚迎叶说。

不过,网络上有很多“干噎酸奶”混搭分享,比如加大量水果、蜜饯、糖果、坚果,制成高能量酸奶碗。“整体饮食搭配也要合理。如果不注意三餐限油限盐限糖,不控制总热量摄入,很难达到减重目标。”姚迎叶表示。

姚迎叶建议,可以用“干噎酸奶”搭配即食麦片、新鲜水果、原味坚果作为三餐之一,或者一餐的部分替代(同时减少其他食物摄入量)。这样不仅可以利用其高饱腹感达到减少进食量、降低进食频次的目的,还能满足基本营养需求。但要注意,尽量少添加糖浆、蜂蜜、果酱、巧克力、饼干等高热量食物。

“复刻”要当心

网络上也有不少人分享:临近春节,回家面对“亲戚盘问”,只要给大家一口“干噎酸奶”,他们就无暇顾及了。那么,“干噎酸奶”人人都能吃吗?

姚迎叶认为,对消化功能不佳的人群,如慢性胃炎、胃溃疡患者,“干噎酸奶”因蛋白质、脂肪含量较高,且属于冷食,可能会加重消化负担,引发胃肠道不适。老人与幼儿也并不适合——“干噎酸奶”质地浓稠,难以咀嚼和吞咽,一旦照顾不当,可能发生呛咳甚至有窒息的危险。

“干噎酸奶”制作原理简单,引来不少网友“复刻”。不过,已有市民食用自制“干噎酸奶”后出现恶心呕吐,送医后被诊断为细菌超标。

“首先,要确保原料安全,选择新鲜、优质的酸奶;其次,要保证制作过程的卫生,如选择一次性的、食品加工专用的过滤布或装置,保持双手清洁等。”姚迎叶说,“第三,要注意储存方式,密封冷藏,与生肉、生海鲜、沙拉等易被李斯特菌污染的食物分开存放;第四,要控制储存时间,不宜超过三天,最好尽快吃完。”

胡长利表示,通过正规渠道购买的酸奶一般不会引起肠胃不适,但在家自制干噎酸奶的过程中可能会因操作不当招致污染,比如过滤用的纱布可能不够干净,未完全密封导致有害菌进入并大量繁殖。如果食用者本身处于免疫力低下、肠胃敏感时期,更容易出现呕吐、腹泻等消化道问题。

胡长利提醒,干噎酸奶水分含量较低,不建议大口吞咽,尤其是儿童、老年人等吞咽能力弱的人,以免引起不良后果。

说到底,“干噎酸奶”只是健康奶制品的一种,其营养也并非无可替代。在确保食品安全的情况下,搭配得当的“干噎酸奶”完全可以尝试,但如果不喜欢它的口感,也无需跟风尝试,无糖或低糖低脂酸奶也是不错的选择。