

# 纯牛奶将全面禁用“复原乳”

## 营养专家教您如何选牛奶

9月16日,《食品安全国家标准灭菌乳》第1号修改单将正式实施,新规明确,我国生产灭菌乳只能以生乳为原料,不再允许使用复原乳。使用复原乳生产的乳品不得标注“纯牛(羊)奶”或“纯牛(羊)乳”,将作为调制乳管理。

复原乳是什么?只有生牛乳的鲜牛奶和普通牛奶有什么区别?我们又该如何选择合适的牛奶?……带着相关疑问,记者进行了采访。

### 四类液态奶



**巴氏杀菌乳**

100%生牛乳  
蛋白质含量≥2.9%



**调制乳**

生牛乳或复原乳≥80%  
蛋白质含量≥2.3%



**灭菌乳**

100%生牛乳  
蛋白质含量≥2.9%  
可添加复原乳



**复原乳**

以生牛乳或乳粉为原料

产品参数		
【产品名称】	生牛乳	【产品种类】全脂灭菌乳
【配料表】	生牛乳	【食用方法】即开即饮
【贮藏方法】	密封于干燥处储存	【保质期】180天
营养成分表		
项目	每100克	NRV%
能量	309千焦	4%
蛋白质	3.6克	6%
脂肪	4.4克	7%
碳水化合物	5.0克	2%
钙	105毫克	13%
非脂乳固体≥8.1克/100克		



图据《科普中国》

新规实施后,使用复原乳生产的乳品不得标注“纯牛(羊)奶”或“纯牛(羊)乳”,将作为调制乳管理。

### 如何选择 生牛乳、复原乳、调制乳

近日,记者走访了南京的部分商超发现,即便离新规的实施还有半个月的时间,但摆放在冷藏柜上的低温鲜奶产品,配料表上都只标注了“生牛乳”,“复原乳”字样难寻踪迹。

在其他牛奶产品中,常温纯牛奶、常温脱脂牛奶等也都只有生牛乳这单一配料;但在高钙低脂奶、臻浓牛奶等牛奶产品中,配料中虽含有生牛乳,产品种类其实属于调制乳。此外,记者目前只在旺仔牛奶的配料表中发现了“复原乳”字样。

市面上的牛奶产品众多,生牛乳、复原乳、调制乳……它们到底是什么?营养价值上又有何区别?

南京明基医院营养科主任周彤主任告诉记者,生牛乳是指挤出来的新鲜牛奶,只经过一次加热杀菌(巴氏杀菌或超高温灭菌),最大程度保留了牛奶的天然成分。生牛乳富含蛋白质、脂肪、钙等基础营养成分,还含有多种活性物质如免疫球蛋白、乳铁蛋白、乳过氧化物酶等,这些活性成分对增强免疫力、促进营养吸收都有重要作用。“如果配料表上只标注‘生牛乳’,往往代表着无添加、高营养保留率。”

而所谓的复原乳,就是奶粉加水还原成的液态奶,加工过程包括:生乳→干燥成粉→加水复原→二次灭菌。“多次高温处理会导致热敏营养素大量损失,比如乳铁蛋白的保留率大幅下降,活性钙明显减少等。所以总体来

说,复原乳的营养成分相对较差一些。”周彤主任说。

调制乳则是以不低于80%的生牛乳或复原乳为主要原料,添加其他原料、食品添加剂或营养强化剂制成的液体产品。周彤主任介绍,调制乳的特点是可以添加营养强化剂来提高营养价值,如添加维生素D、钙、DHA等。“需要注意的是,它同时也可能添加糖、香精等成分,消费者要仔细查看配料表。调制乳的活性成分也取决于其基底是否使用了生牛乳。”

### 专家强调 复原乳也绝非一无是处

这“乳”那“乳”,听起来很复杂,据奶业专家介绍,归纳起来其实很简单——

灭菌乳是我们常说的纯牛奶;

巴氏乳是经过巴氏杀菌后的低温鲜牛奶;

调制乳就是在牛奶基础上加了食品添加剂“外挂”的奶,比如各类酸奶和含乳饮料;

复原乳是干燥后的奶粉加水复原而成的牛奶。

根据《食品安全国家标准灭菌乳》第1号修改单最新要求,灭菌乳中明确禁止添加复原乳。从营养角度看,添加了复原乳的牛奶,经受了多次热加工,活性钙、乳铁蛋白等营养成分损失较多,口感风味、营养价值也会大打折扣。

新标准实施后,纯牛奶必须100%以生牛乳为原料加工,咱们喝的纯牛奶营养、品质也将更上一层楼。

当然,复原乳也绝非一无是处,在过去,它更像万能且百搭的“经济适用奶”,方便、易运输且经济实惠,也常用于含乳饮料、酸奶等产品中。

新规实施后,灭菌乳产品包装将只标注“纯牛奶”或“纯牛乳”,不再标注复原乳相关内容;酸奶、奶酪、冰淇淋等产品仍可合法使用复原乳,但必须明确标注。

顺便说一句,我国原奶核心质量指标均优于欧盟标准,中国人的奶瓶子里装的是世界级品质牛奶。国产灭菌乳产品未来在国际竞争中,将更有竞争力。

此外,新国标也在客观上推动了“北奶南运”及我国超巴氏奶的发展。长期以来,我国乳制品消费市场主要集中在南方,而奶源基地多数位于北方,以往主要通过常温奶来实现“北奶南运”。新标准的实施有利于推进低温超巴氏奶的发展,推进“北奶南运”工程;这与“建设全国统一大市场”国家战略相契合,有助于实现资源优化配置。

### 新规实施 专家教你如何科学选奶

其实,新规的落地对多数乳企而言影响并不大。

一位乳企工作人员此前在接受媒体采访时表示,早年间国内乳企使用复原乳多源于奶源紧缺,便选择使用进口奶粉复原后再生产。但近年来,奶源供给过剩、需求放缓,国内奶源价格走低,将牛奶喷粉后再还原成液奶生产,成本反而增加,所以使用复原乳生产纯牛奶的乳企并不多。

这次国家修改灭菌乳标准,主要是因为现在国内奶牛养殖水平提高了,鲜奶产量足够多,质量安全更不必担心,完全能满足加工纯牛奶的需求。

“复原乳本来就是调制乳的可能原料之一。今后如果调制乳的配料表写有‘复原乳’或‘乳粉’,就说明它的基底是复原乳,比如旺仔牛奶其实就是一种调制乳。”周彤主任解释说。

周彤主任表示,生牛乳天然营养丰富,适合儿童、老人、免疫力较弱等的人群,可优先选巴氏杀菌乳(冷藏鲜奶),活性成分保留更好;而如果是追求便利和性价比,复原乳就比较适合长期储备或户外场景,但不建议作为日常主要奶源;有特殊营养需求的人群可以选择强化型调制乳(如高钙、低乳糖、高蛋白奶等),但需要避免风味调制乳(如草莓奶、早餐奶),以防糖分过量。

9月1日,中国农垦乳业联盟专家组组长宋亮告诉记者:“灭菌乳是我国液态奶消费市场的主要产品。这次修改国家标准后,灭菌乳不再允许添加复原乳,有利于整体提升国内牛奶品质,顺应消费升级趋势,更好满足消费者对高品质乳品的需求,增强消费信心。近年来我国生牛乳的乳蛋白、乳脂肪、体细胞等主要营养卫生指标均达到世界先进水平。农业农村部连续16年对生鲜乳抽检监测,生鲜乳抽检合格率均保持在99.9%以上,此次修订有利于进一步发挥国产生鲜乳优势。”

综合新华社、央视新闻、《扬子晚报》报道