

## 喝要喝得安全

没有特别营养,还存在安全隐患

## 食药监总局:别直接喝“生鲜奶”

喝牛奶,追求的就是个新鲜营养。近年来,各种类型的牛奶层出不穷,其中就包含了一种“生鲜奶”,顾名思义,这种牛奶以“现挤”为宣传点,强调更有营养。然而,昨天国家食品药品监督管理总局专门发文,对于这种所谓的“生鲜奶”进行了解读。原来,“生鲜奶”在营养成分方面不会比预包装的纯奶更好,而且由于灭菌不彻底,存在的安全隐患也很大。

现代快报记者 吴怡

## “生鲜奶”更营养更好喝?

昨天,现代快报记者在网上进行了搜索,发现有不少家出售“生鲜奶”。

根据宣传内容,这些“生鲜奶”都是从农场上现挤的,买回家以后需要煮沸饮用。“奶味相对于

巴氏奶会更香更浓、口感更佳,煮开后满屋子都飘着奶香味!”“能结厚厚的奶皮,含不饱和脂肪酸,不胖人。”

在宣传自家现挤生鲜奶的同时,还强调了普通牛奶的不可靠

性。“老外喝的都是鲜牛奶,但进口回来的都经过深加工,能摆放一年,还不如国内的牛奶。”牛奶的价格在每升30元左右,现代快报记者看到,在不到30天时间内,牛奶就卖出去了47件。

## 其实并没有特别营养

然而,不管商家夸得天花乱坠,食药监总局还是给出了官方的分析:“生鲜奶”在营养成分和人体健康功能等方面与预包装的纯奶并无差别。

据了解,“生鲜奶”就是未经杀菌、均质等工艺处理的原奶的俗称。而市售的盒装、袋装等预包

装的纯奶,则是将“生鲜奶”经过冷却、原料奶检验、除杂、标准化、均质、杀菌(巴氏杀菌或超高温灭菌)等工艺制成的,是符合国家有关标准要求的产品。

很多喝过“生鲜奶”的网友表示,现挤出来的“生鲜奶”虽然有点膻味,但的确更加黏稠,感觉风

味浓郁。这是为什么呢?原来,由于未经过均质工艺处理,“生鲜奶”的脂肪球较大,煮沸后会发生聚集上浮,从而带来“黏稠”“风味浓郁”的感官印象。“不过,研究表明‘生鲜奶’与经过巴氏杀菌的纯奶其实在营养及人体健康功能方面并没有显著性差异。”

## 杀菌不充分还会有安全隐患

不但营养方面没有什么优势,而且在健康安全方面,“生鲜奶”存在的风险性更大。

食药监总局表示,纯奶因为营养丰富,不但人类爱喝,也是微生物生长、繁殖的培养基,非常容易受到动物体以及挤奶环境中微生物的污染。引起“生鲜奶”微生物污染的主要是来源于环境中的大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、假单

胞菌、真菌等,以及源于动物体的布鲁氏杆菌、结核杆菌等人畜共患致病菌等。因此,如“生鲜奶”杀菌不充分,很容易造成人畜共患病的传播。

比如,布鲁氏杆菌病是由布鲁氏杆菌(Brucella)引起的一种人畜共患病,一般寄生在牛、羊、狗、猪等与人类关系密切的牲畜体内,人群可以通过进食受污染

的肉类、奶制品等而被感染。美国疾病预防控制中心和联合国粮农组织/世界卫生组织的报告指出,布鲁氏杆菌的风险可能来自于未经过巴氏消毒的乳制品和未煮熟的肉制品。

记者搜索发现,近年来,新西兰、澳大利亚等牛奶产业发达的国家,都曾多次发生因为饮用“生鲜奶”而中毒的事件。

## 建议

## 不要直接饮用“生鲜奶”

江苏省营养学会公共营养师培训办公室主任顾晓东表示,“生鲜奶”比起一般的牛奶并没有更多的营养,不要因为追求“醇厚”的口感而盲目选择“生鲜奶”。“因为没有灭菌处理,而且很多卖‘生鲜奶’的都是私人小企业,奶牛的健康、检

是否合格,都没办法获知,安全隐患很大。儿童、老人、孕妇还有免疫力低下的人群饮用以后感染的风险更大。”

因此,食药监总局刊文建议,消费者不要直接饮用“生鲜奶”。



资料图片

引起“生鲜奶”微生物污染的主要是:

- 来源于环境中的大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、假单胞菌、真菌等
- 源于动物体的布鲁氏杆菌、结核杆菌等人畜共患致病菌等

## 吃要吃得健康

## 一顿吃10个炸鸡翅,8岁男孩长“痘痘”

“儿童痘”“成人痘”越来越多;专家提醒少吃辛辣刺激食品

说起痘痘,许多人的第一反应是青年人人才有的毛病,然而近年来痤疮的发病年龄发生了变化,不再是青年人的专属。昨天,江苏省中医院皮肤科门诊来了一位年仅8岁的痤疮小患者,年纪之小连专家也感到十分吃惊。

通讯员 孙茜 现代快报记者 安莹

## 吃了10个炸鸡翅,额头上长痘痘

乐乐(化名)今年8岁,是南京某小学二年级学生。平时活泼好动,但成绩一般。前段时间,乐乐爸爸和他约定,要是期末考试考进班级前二十,就带他去吃鸡翅。前几天成绩出来了,乐乐果真考进了前二十,爸爸妈妈在高兴之余,也满足了乐乐的愿望,没有了拘束,乐乐在快餐店敞开肚皮一下吃了10个炸鸡翅。谁知第二天起床后,乐乐的额头上冒

了很多红色的痘痘,还有点痛。妈妈赶忙带他到医院检查。

“没想到竟然是粉刺。”检查结果让乐乐妈妈着实吓了一跳。这么大的孩子怎么会会长粉刺?医生表示,炸鸡翅里含有较高油脂,属于肥厚油腻之物,容易造成脾胃运化失常,湿热蕴阻发于肌肤,导致痤疮。所幸乐乐病情较轻,在使用了一些外用药之后,痘痘就消掉了。

## “儿童痘”“成人痘”越来越多

“之前接诊过不少痤疮小患者,但像乐乐这样年纪这么小的还是第一次遇到。”江苏省中医院皮肤科主任医师陈力介绍说,现在痤疮的发病呈上升趋势,18—25岁的青年人群中,平均每10个人就有9个遭受痤疮困扰,患者年龄段也不断扩大,不再是青年人的专属。

陈力坐诊时经常遇到十一二

岁的痤疮小患者,他们有个共同的特点:大多爱吃油脂、膨化等垃圾食品,不爱吃水果蔬菜。还有些家长爱给孩子服用补品,以为滋补身体总是好的,殊不知营养过剩反而给孩子带来了过早发育的困扰。另外,因为生活节奏加快,学习压力大,以及饮食不节制等原因,许多过了青春期的成人也纷纷患上了“成人痘”。

## 提醒

## 预防痤疮先给皮肤减减负

现在人们越来越重视自己的外表,美白、水润……各种功效的化妆品层出不穷。专家指出,预防痤疮,先要给皮肤减减负,不要用太多成分复杂的化妆品,保持皮肤清洁,简单清爽就好。爱美人士在挑选面膜时,尤其要注意里面的成分,不要贪图便宜而选择三无产品。有一些面膜效果好,可能是因为在里面添加了激素成分,长时间使用会加重皮肤负担。

预防关键还是要养成健康饮食的好习惯,饮食清淡,多吃水果蔬菜,少吃辛辣刺激的食物,拒绝垃圾食品,饮食要有节制。不能盲目进补,尤其是青少年和儿童新陈代谢旺盛,正常饮食即可。另外,作息要有规律,养成早睡早起的习惯,每晚11点前必须入睡。



漫画 俞晓翔