

高钙奶、纯牛奶、鲜牛奶、成长奶……

牛奶天天喝到底怎么选？专家支招

现如今，牛奶是每个家庭的生活必需品。不过，市场上有太多看起来是牛奶的产品，鲜牛奶、纯牛奶、高钙奶、早餐奶……众多的品牌、口味、款式，不同的制作工艺等，让消费者挑选起来着实费劲。这些形形色色的牛奶里面究竟有些什么成分呢？哪些产品是“伪牛奶”？现代快报记者进行了探访。

现代快报+记者 江楠 徐梦云 文/摄

牛奶种类繁多，消费者挑花眼

每天一杯牛奶，保证身体所需营养，这是大家都懂的生活常识。但是怎么挑到营养又健康的牛奶，可就难坏了消费者。近日，刘女士向现代快报记者吐槽了这个烦恼，她打算去超市给正在上小学的儿子买点牛奶，但是看着各种牛奶的成分和功能，她无从下手。

7月4日上午，现代快报记者来到位于新街口的沃尔玛超市，不少消费者正在购物。高钙牛奶、纯牛奶、鲜牛奶……牛奶专区摆放着各类牛奶。这些牛奶有什么差异呢？

根据牛奶外包装的信息，记者发现，高钙牛奶的产品类型是全脂调制乳，配料有生牛乳、乳矿物盐、维生素D3、结冷胶、六偏磷酸钠。纯牛奶产品类型是全脂灭菌乳，配料为生牛乳。鲜牛奶的产品种类为巴氏杀菌乳，配料为生牛乳。

除此之外还有各种风味的酸奶，以菠萝风味的酸奶为例，其配料有生牛乳、白砂糖、菠萝果酱、乳清蛋白粉等。

正在挑选牛奶的小张说：“我一般买鲜牛奶比较多，一大瓶喝的也比较快。不过，我不怎么看产品的成分表，太复杂了，纠结成分反而不知道选哪个。”

在旁边的王女士说：“我经常不知道挑哪种牛奶，小孩没有特别喜欢喝的一种，我也不知道选哪种，就选择换着买，比如高钙奶喝完了，就买纯牛奶。有的时候也会买点成长牛奶尝一尝。”

专家教你怎么选对牛奶

1. 鲜牛奶和纯牛奶

国家队运动营养师谭凯元介绍，鲜牛奶和纯牛奶都是以生牛乳为原料，提供的蛋白质含量上基本没有区别。“巴氏杀菌乳”就是常说的“鲜牛奶”，它是指采用72℃-85℃左右的低温进行杀菌，这样能在杀灭有害菌群的同时，较好地保存牛奶的口感。不过，这类牛奶需要低温存储，而且存储时间较短。而“纯牛奶”指的就是灭菌乳，它是采用高于100℃的高温进行灭菌，可瞬时灭掉牛乳中的所有微生物。这种纯牛奶不需要低温储存，保质期比较长。



超市货架上摆放的各种品牌、口味、款式的牛奶

2. 不同牛奶营养成分一样，含量不同

不同类型的牛奶可以分为5大类，生乳、发酵乳、灭菌乳、巴氏杀菌乳、调制乳。生乳就是从健康奶牛乳房中挤出的无任何成分改变的常乳。发酵乳是指生乳经过发酵后，制成的酸奶。

这些不同类型的牛奶营养成分上有什么不一样呢？南京质检院食品中心高级检验师徐美玲介绍，从严格意义上来说，牛奶的主要营养成分是一样的，有蛋白质、钙和维生素，但是不同种类的牛奶含量会不一样，比如有些调制乳是有营养强化的。消费者可以根据自身需求来进行挑选。

比如，高钙奶就是通过添加剂来增加牛奶中钙的含量，本质上属于调制乳，是一种营养强化食品。谭凯元表示，消费者购买时，可通过查看产品包装上的配料表和营养成分表，以此辨别出产品是否属于调制乳。

徐美玲介绍，除了高钙奶，早餐奶、复原乳等产品都是调制乳，其成分80%以上都是生牛乳。徐美玲指出，调制乳主要是生牛乳或者生羊乳经过高温灭菌，再添加其他原料或营养强化剂制成的牛奶，它的口感得到了改善，而且保质期也比较长。

3. 含乳饮料本质是饮料

目前市面上牛奶产品比较多，

有些名称看着像是牛奶，实则是饮料。徐美玲说：“比如AD钙奶，其名称后面还有饮料二字，这类乳饮料实际上不是牛奶。”含乳饮料的含乳量较低，所以在配料表上的第一位一般是“水”，后面才出现乳粉之类的乳制品配料。

她建议消费者购买时首先要看名称，比如鲜牛奶、巴氏杀菌乳，就是直接以生乳为原料的牛奶。其次注意看配料表，配料表的第一位应该是生牛乳。大部分消费者觉得价格偏高的鲜奶可能营养价值更高，徐美玲说事实上确实如此，鲜牛奶的口感和营养价值更好，纯牛奶经过高温灭菌有些营养成分会流失。

部分家庭教育指导师培训乱象丛生

课程七拼八凑，高薪就业不靠谱

一段时间以来，家庭教育指导师培训的广告频频出现在一些微信公众号、网页、短视频平台，“全职年薪30万”“兼职咨询费500元/小时”“市场需求多，岗位缺口大”……类似广告吸引了不少人参加培训考证。

记者调查发现，一些机构的培训项目收费几千元，但课程内容多为七拼八凑，号称的高薪就业更是难以实现。

据新华社

机构力推，号称拿证就可高薪就业

“年入30万元，人才缺口超过250万人，家庭教育指导师是现在最有前景的职业”“无门槛、无要求，参加培训即可拿证，拿证就能上岗”……

家庭教育促进法于2022年1月1日起正式施行，家庭教育指导师培训和考证项目大量出现。企查查数据显示，2021年，新注册的家庭教育指导相关企业同比增长24.39%，截至2022年5月，今年新注册企业数量已超过了2021年增长数的一半。

记者咨询多个机构，销售人员均称，家庭教育指导师市场需求旺盛，从业者缺口大，目前的家庭教育指导师证书考试无专业限制、无学历要求，短训即可上岗，就业后收入丰厚。这些培训项目收费几千元，有的一对一培训价格上万元。

记者向一家在招生的机构咨询，一位张老师称，拿到证书后，机构会向多个就业平台推送学员信息，帮助就业。“现在家庭教育出现问题的很多，不愁没有人咨询。”他还发送了一张职业需求表，写着月薪一万元起。

多个机构销售人员称，无门槛报名马上停止，相关专业以外的人错过机会将无法报名。一名销售人员表示：“6月份的考试有200多人报名。”

记者调查发现，参加培训的多为想找兼职的学生家长、培训机构老师等，家政人员也是一些机构推销课程的重要群体。

一位家政人员告诉记者，家政公司不断推销家庭教育指导师证，称拿到证书可以要求加薪，还帮助他们与机构对接，课程费用为3980元。

课程七拼八凑，一周短训就可拿证

在中国家庭教育学会原副会长赵忠心看来，目前市场上的家庭教育指导师培训可以用“杂乱无章”来形容，“家庭教育指导服务从业者需要系统培养，具备教育学、心理学、社会学等多学科知识”。

记者调查发现，各机构的课程内容主要是亲子关系、夫妻关系等。有的机构选择一些高校教师的讲课录像拼凑出一套课程，毫无系统性。多名参加过培训的消费者告诉记者，课程质量并不高，讲师一般结合自身经历对教育理论进行讲解，“这

些理论在网上都能查到，有的讲师全程念课件资料”。

有业内人士表示，目前培训机构的多数授课教师其实是销售人员。

一些机构的培训项目多为短训班，有的全套网络课程仅20小时，课程最长的也不超过100小时，培训结束就可拿到机构发的“家庭教育指导师证书”。

多位机构销售人员表示，拿证后可推荐线上平台兼职，职位包括家庭教育指导师、亲子关系咨询师、家庭教育讲师等。

制定新职业标准，按有关要求培训发证

山西师范大学教育科学学院副教授李海云从事了近10年家庭教育研究。她表示，在国内，家庭教育专业还处于学科建设期，专业标准尚不完善。这一领域在咨询行业也较为小众，专业教师和专业从业者不多，能够开展的课程服务总量十分有限，低质量课程充斥着现在的培训市场。

业内人士表示，家庭教育促进法实施后，“依法带娃”的观念开始普及，但如何带娃困扰着很多家庭。“确实会有家长希望寻求家庭教育方面的帮助，不少培训机构就是瞄准了这一需求，推出看似对口的家庭教育指导师培训。”

李海云认为，专业的家庭教育指导包含了教育学、心理学等多方面知识，更需要长期实践经验，要规范从业者资格，从课程内容、师资等多方面对开展培训的机构进行规范，真正培养具有家庭教育指导素养的人才。

记者调查发现，目前，不少地方的家庭教育指导由学校或公益机构承担。比如北京一些学校定期开设家长课堂，邀请专业家庭教育工作者对家长进行有针对性的辅导。

北京师范大学中国教育政策研究院执行院长张志勇建议，针对目前家庭教育指导师培训中存在的乱

但多位获得证书的消费者均表示从未找到过相关工作。刘杰今年3月花费3000多元考取了某机构的家庭教育指导师专项技能培训证书，想做兼职。“我将自己的证书和信息上传在多个平台，至今无人问津。”刘杰说。

事实上，2021年11月，人社部公布新版国家职业资格目录，家庭教育指导师并未列入其中。人社部曾发文要求，目录之外一律不得许可和认定职业资格，目录之内除准人类职业资格外一律不得与就业创业挂钩。

象，要切实加强监管。高等学校特别是师范院校，应加强家庭教育专业学科建设和人才培养，为家庭教育培训提供更多专业人才。

人社部6月14日向社会公示了家庭教育指导师等18个新职业，经征求意见、修改完善后，这些职业将被纳入新版职业分类大典。据了解，人社部将会同有关部门组织制定新职业标准，对相关从业人员的职业活动内容和知识技能要求等作出明确规定。并指导培训机构依据国家职业标准开展培训，按照有关规定颁发证书，促进家庭教育指导等领域健康有序发展。