

# 奶越贵越好吗

水牛奶、牦牛奶、羊奶、骆驼奶……



光明日报记者 杨舒

如今,走近各大商超的奶制品柜台,各式各样的奶产品琳琅满目。其中,牛奶是绝对的主角,全脂、脱脂、高钙、高蛋白、0乳糖……因功能不同,价格各异。吸引人眼球的还有不少“高端奶”——水牛奶、牦牛奶、羊奶、骆驼奶甚至驴奶、马奶,这些在消费者眼中颇为“稀奇”的动物奶价格动辄是牛奶的数倍甚至10倍以上,却因“更有营养、更稀有”的卖点而颇受追捧。

面对“乱花渐欲迷人眼”的动物奶市场,大家不禁要问——奶越贵越好吗?

## 动物奶基础营养成分区别不大

“首先要明确,这些动物奶对人类来说,都是健康的选择”,中国农业科学院北京畜牧兽医研究所研究员郑楠介绍,哺乳动物的乳汁都含有满足新生幼崽营养需求所需的相同营养素:蛋白质、脂肪、糖类和矿物质等。除这些营养组分外,乳汁还能为新生幼崽提供一系列具有生物活性的化合物,这些化合物承担多种生理功能,例如免疫球蛋白和抗菌肽、抗菌蛋白、寡糖、生长因子、激素等。但由于每个动物物种的营养和生理需求或多或少具有独特性,因此,乳汁成分存在一定的种间差异。概括起来,就是基础营养区别不大,活性营养各有千秋。

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红对此也持相同态度:“这些奶类的基本营养成分是大同小异,多数品种在提供钙和蛋白质含量方面差异不大。”

那为何与牛奶相比,羊奶、骆驼奶、水牛奶等动物奶的价格更高呢?郑楠分析,我国地域辽阔、奶畜资源丰富,但分布最广泛的还是荷斯坦奶牛,而生长在干旱荒漠地区的骆驼、高山高寒地区的牦牛、南方湿热地区的水牛以及草原农牧区的山羊、马和驴等,作为特色奶畜可生产奶产品,毕竟体积小、奶源少,成本自然更高。

专家表示,在具体营养成分上,不同动

物奶的比较主要看以下几个指标:干物质、脂肪、蛋白质和乳糖等。干物质就是奶去除水分后的物质总称,即奶中的营养“干货”。理论上,绵羊奶和水牛奶的干物质含量相对较多,牛奶和骆驼奶的干物质含量则差不多。而实际含量高低,还要依据不同动物奶产品标签上的营养成分表。

从其他几个营养指标看,几种动物奶可谓各有千秋:山羊奶中含有较高含量的必需氨基酸,约占总含量的49%;其次为牦牛奶,约为45%;骆驼奶被证明是优秀的维生素C的乳基来源,有助于提高免疫力,预防缺铁性贫血;从蛋白质角度看,相比于其他畜乳,山羊奶中酪蛋白比例较高;马奶和驴奶中溶菌酶含量高,具有抗菌、调节肠道菌群平衡等作用。此外,羊奶中钾、镁含量均高于其他几种奶,绵羊奶中的矿物质含量又高于山羊奶。

## 奶的风味主要在脂肪里

这几年,口感更为香醇的水牛奶备受消费者欢迎,成为制作甜品双皮奶的必备食材。可见,动物奶的风味和口感,也是影响消费者选择的一大因素。

“奶的风味主要在脂肪里。所以脂肪含量越高,其奶香气和浓厚口感越出众。现在,部分牛奶产品为了提升风味口感,还会通过闪蒸浓缩或添加奶油等方式人为增加脂肪含量。而如果奶的脂肪少了,香气和浓厚感也会降低。”范志红认为,消费者可以通过这一项指标来判断不同动物奶的风味。

郑楠给出了不同动物奶风味的基本特点:牛奶具有温和的奶香,略带甜味,口感醇和,是大众最熟悉的奶制品风味基准;水牛奶因高脂肪含量,口感极其浓郁、顺滑、奶油感强,风味比牛奶更强烈,带有明显的甜腻感;山羊奶味道比较特殊,带有辛辣、膻味或类似公羊的气息,也有些人认为是泥土味或野味;绵羊奶具有高浓度脂肪酸,比牛奶风味更浓郁、更丰富,带有明显的甜味和坚果香气,膻味通常弱于山羊奶;骆驼奶因盐度高,口感顺滑,略带咸味,有时被描述为有轻微的“腥味”或“肥皂味”,甜度较低;牦牛奶因高脂肪、高蛋白质,风味浓郁、丰富,带有明显的甜味和奶油香,但有时有微弱的野味或泥土味;驴奶脂肪和蛋白质含量相对低,因此,口感清爽、稀薄,味道清淡、微甜,略带青草味,几乎无膻味;马奶具有高乳糖,与驴奶相似,口感清淡、微甜,带有独特的轻微“植物性”或“油性”风味。

专家建议,根据以上风味口感特性,消费者可以结合自身经济条件和口味偏好,选择动物奶。

## “天然活性营养”才是核心价值

2018年11月24日,医学期刊《柳叶刀》发表了基于21个国家、13.6万人、9.1年的大型队列研究结果,分析乳制品的摄入与死亡率和心血管疾病的关联,与不喝牛奶相比,每天摄入488克以上牛奶的人群总死亡率下降17%、非心血管死亡率下降14%、心血管死亡率下降23%。“由此可见,日常摄入奶制品对健康的重要作用,要养成每天饮奶的好习惯。”郑楠说。

那么,选择动物奶时,消费者还要注意什么?范志红提醒,不同动物奶的过敏原性不太一样。有些人对牛奶和水牛奶过敏,但对羊奶不过敏。也有的幼儿对牛奶、羊奶都过敏,但对骆驼奶和驴奶不过敏,“所以,对牛奶过敏人群来说,可以试着选择自己没有过敏反应的其他动物奶,以替代牛奶,作为膳食中的钙、维生素A和多种B族维生素来源。”

郑楠则建议,生长发育期的儿童仍以营养均衡的全脂牛奶为基础,偶尔可搭配营养更密集的水牛奶或绵羊奶作为补充;需要补钙或预防骨质疏松的中老年人及女性,可优先选择天然钙含量相对突出的绵羊奶、牛奶或水牛奶;对于消化能力较弱或乳糖不耐受的人群,可以选择发酵乳,即牛奶制作的酸奶,既可以补充益生菌帮助消化,也避免了乳糖不耐造成的困扰。但郑楠提醒,要注意发酵乳中糖类的添加。此外,从易消化的角度看,骆驼奶和驴奶也是理想选择——骆驼奶因缺乏 $\beta$ -乳球蛋白这种过敏原,更易被人体耐受;驴奶则因脂肪球细小、乳清蛋白含量高,对人产生的胃肠负担较轻。

此外,消费者在选择动物奶时,还需关注产品杀菌工艺与成分表,因为,“天然活性营养”才是奶真正的核心价值,喝奶要尽量喝新鲜奶,与超高温灭菌乳相比,巴氏奶更能保留天然风味。

还有一些消费者出于减脂、控制体重等健康需求,在购买奶类时更倾向于选择脱脂牛奶。范志红提示,其实,流行病学研究表明,对体重正常的人群来说,摄入全脂奶并不提高肥胖风险,用奶类替代等热量的主食或等热量的肉类,还有利于预防随着年龄增加出现的体重上升。

据12月20日《光明日报》

