

巴氏奶和常温奶哪种营养高？

牛奶是乳牛分娩牛犊后分泌的乳汁，因乳牛易繁殖、产量高，所以世界各国乳品业都以生产牛奶为主。鲜牛奶中含有各种生物活性物质，包括细胞因子（如白细胞介素等）、具有活性的基因、激素、免疫球蛋白等。它们是由各种细胞合成的，具有相应的生物学活性。动物每天有上万亿的细胞诞生和死亡，都离不开这些活性物质的控制。它们的分子量很小，因此可以进入乳汁当中。其含量虽少，但作用相当强大，可谓是“四两拨千斤”。动物的免疫力有三大功能：一为防御功能，专司消灭外来的细菌、病毒等微生物；二为稳定功能，负责修复或消除生物体内损伤或死亡的组织细胞，维持机体内环境的稳定状态；三是监控功能，及时清除异常突变细胞。幼小动物的免疫功能尚未发育健全，体内免疫物质少，免疫力弱，只能靠母乳补给。这也是近年来大力提倡母乳喂养的原因。

不过，乳汁中的这些生物活性物质都十分怕热。科学家巴斯德通过大量科学实验证明，如果加工时温度超过 85℃，牛奶中的营养物质就会被大量破坏。因此，人们将低于 85℃ 的牛奶消毒法称为巴氏灭菌法，并将其视为牛奶的最科学的加工工艺。采用巴氏灭菌法生产的鲜奶，营养价值和原奶基本相同。

但是，近年来我国出现了常温奶，也叫超高温灭菌奶。这种奶是采用 130~150℃超高温灭菌后灌装的。这种消毒方法不仅能破坏鲜奶中全部生物活性物质和大部分维生素，还会使容易被人吸收的钙离子与牛奶的酪蛋白结合，形成不易被人吸收的络合物。常温奶曾在一些国家流行过，但目前发达国家已禁止采用超高温工艺加工牛奶。从营养学角度来看，各种牛奶的营养价值排位顺序是：鲜奶是金，酸奶是银，奶粉是铜，常温奶是铁。如果按包装来评价牛奶的营养价值，则屋型纸盒鲜奶 100 分，玻璃瓶和塑料袋装鲜奶 90 分，用原奶发酵的酸奶 80 分，强化型奶粉 60 分，用奶粉发酵的酸奶 50 分，常温奶 40 分。因为制作屋型纸盒鲜奶对原奶品质的要求最高，灌装无菌条件和保质效果也最好。玻璃瓶和塑料袋装的鲜奶，受避光和防透气不良等因素的影响而打分较低。另外，牛奶有极强的吸附气味的特点，如牛奶与葱放在一起，第二天牛奶就会有葱味。如果用塑料袋装牛奶，就难免有塑料味。由此可见，无论从哪方面来看，常温奶的营养价值都排在最后。

酸奶比常温奶打分高，是因为它不含抗生素，并含有益的乳酸菌。奶粉比常温奶打分高，是因为奶粉中添加了多种维生素和钙、铁、锌等矿物质。洋奶粉之所以价格昂贵，卖的主要是品牌。与鲜奶相比，各种奶粉最高打分只能是 60 分。

常温奶之所以流行，是广告效应所致。其四大卖点为：**1.方便。**整箱出售和常温存放可以保存几十天至几百天。**2.草原概念。**人们常可以在电视广告中看到“我们的牛吃的是草，喝的是矿泉水”等广告语。其实，以吃青草为主食的乳牛所产的奶的营养价值，不如科学饲养的乳牛所产的奶。**3.生产日期近。**国家明文规定：常温奶必须经**7**天菌检合格后方可上市。但绝大多数常温奶是加工后立即出厂，所以常温奶包装上标注的生产日期大都在一周以内。**4.味道香浓。**由于添加了化学合成的鲜奶香精或奶油等高脂肪类物质，因此常温奶一般味道都很香浓可口。