

水牛奶脂肪含量低、羊奶更接近母乳、植物奶利于减肥…… 喝小众奶，千万别踩这些坑！

水牛奶、牦牛奶、羊奶、骆驼奶、植物奶……这类乳制品近年来成了消费者的新宠，甚至连不少博主都在“安利”它们，称其比起普通牛奶，味儿更浓、营养更好、脂肪含量更低。与此相关的传言，也在朋友圈不断蔓延。事实真是如此吗？我们又该如何科学选奶？请听听相关专家的说法。

传闻一：水牛奶脂肪含量较低？

真相：脂肪含量高是其特点之一

水牛奶就是水牛产的奶，又被称为“乳中珍品”，价格略高于普通牛奶。相关广告称其营养价值比牛奶高出几十倍，且脂肪含量更低、更易被吸收。事实真是如此吗？

资料显示，水牛奶一些营养素的含量略高于牛奶，但没有像广告中所说的，高出好几倍甚至几十倍。

对于水牛奶的脂肪含量，中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红表示，水牛奶的特点之一是脂肪含量高。文献表

明，水牛奶的脂肪含量约为4%至6%，最高可达7.59%，远高于普通牛奶的脂肪含量（3.0%至4.0%）。同时，由于水牛奶的蛋白质和脂肪含量都很高、口味香甜，因此其通常被用来制作姜撞奶、双皮奶等甜品。

不过，原料奶的营养素含量不等于加工产品的营养素含量。原料奶在加工时，其所含的各种成分要通过调配进行标准化，水牛奶较大的脂肪球也会经加工变小。所以，各种水牛奶加工产品中的脂肪含量到底有多高，还要看产

传闻二：羊奶粉比牛奶粉更接近母乳？

真相：母乳化调整后差异非常小

在特种奶中，我国只允许羊奶和牦牛奶用于生产婴幼儿奶粉。一些推销羊奶粉的微商，称羊奶粉比牛奶粉更接近母乳。事实真是如此吗？

新疆奶业协会名誉理事长、高级畜牧师陆东林表

示，婴幼儿配方奶粉中所含的各种蛋白质、氨基酸、脂肪酸、维生素和矿物质的含量，都必须依照国家标准进行添加。在婴幼儿配方奶粉的制作过程中，厂商要对羊奶或牛奶进行常规的“母乳化调整”，其中就包括调



品包装上的营养成分表。“比如说，一款水牛奶的包装上标注100克产品中含脂肪3.8克，那么这就是该产品真

实的脂肪含量。一些市售的高品质牛奶，其100克产品中脂肪含量也可达到3.6克或3.8克。”范志红解释道。

近母乳的说法。

此外，由于鲜羊奶中缺乏叶酸及维生素B₁₂，婴儿若仅以羊奶为食，易引起巨幼红细胞贫血。如果家长要给孩子喝这种奶的话，必须选购添加了叶酸和维生素B₁₂的配方羊奶粉。

传闻三：植物奶利于减肥？

真相：糖分含量不容忽视

杏仁奶、椰奶、核桃奶、花生奶……植物奶如今受到越来越多的人喜爱，甚至有传言称，动物奶将被植物奶取代。那么植物奶的营养到底如何？它真的可以代替动物奶满足人体的营养所需吗？

北京航天中心医院营养科主任医师冯旭表示，植物奶是用含蛋白质和脂肪的植物种子（如大豆、核桃、花生等）或果实（如椰子等）制成的饮品。

研究显示，植物奶的主要原料有燕麦、大米、板栗、大豆、杏仁和榛子等，因此含有一定的维生素、膳食纤维和矿物质。但在钙、蛋白质、糖、饱和脂肪、维生素D₂等物质的含量上，植物奶的营养价值远不及牛奶。

另外，植物奶来自植物，所以没有胆固醇，饱和脂肪的含量也低。但这并不能说明植物奶比牛奶更有利于预防肥胖。

实际上，市场上销售的

大部分植物奶都含有不少糖。流行病学调查表明，在同等条件下，奶类食物是不容易令人发胖的，而含糖的饮料会使人发胖。

所以，在预防肥胖方面，含糖植物奶并不比纯牛奶具有优势。同时，还有人希望通过喝植物奶来补充膳食纤维。实际上，要做成口感细腻的饮料，大部分膳食纤维会被除去，所以要补充膳食纤维，还是直接吃杏仁、花生等果仁效果更好。

此外有传闻称，喝牛奶过敏的人可以喝植物奶。对此，科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋解释道，如果是对牛奶蛋白或乳糖过敏，那么可以喝植物奶；但如果是对大豆蛋白、杏仁过敏，那么就不能喝相关的植物奶。“关键是要查清过敏原是什么，不能因为对牛奶过敏，就认为可以放心喝植物奶。”他说。

张蕴

划重点

面对形形色色的奶制品，我们到底该如何挑选？

“市面上的普通牛奶，是黑白花奶牛所产的奶。这些牛经过千百年的品种选育，已具备超强的产奶能力，产奶量远高于其他动物。与这种奶牛相比，其他动物的产奶量较低，价格自然偏高。”阮光锋说，但价格高并不意味着营养价值高，牛奶和其他动物奶的营养价值差异不大，只是味道会有所不同。

范志红表示，若是为补充钙、蛋白质，完全可以选择价格较低的普通牛奶，不过，有研究表明一些对牛奶过敏的

幼儿、病人和体弱者对骆驼奶、驴奶接受程度较好。“这些产品为一些特殊人群提供了更多的营养选择。”她说。

所有人都适合喝这些小众奶吗？对此，阮光锋表示，由于小众奶的营养成分与母乳差异较大，所以1岁以下的婴儿是不能直接饮用骆驼奶、水牛奶、羊奶等小众奶的。

“每种动物成长所需的营养是不同的，它们所产的奶含有的营养也就有所不同。不管是牛奶、羊奶，还是驴奶、骆驼奶、水牛奶，只要是合格的产品，都是不错的食物，都能

为人体提供蛋白质和钙。只不过，每种奶的营养成分不尽相同，但也没必要过于纠结微小的差异，奶毕竟只是膳食的一部分，对人体健康并不起决定性作用。选择喝哪种奶，主要看个人喜好和消费能力。”阮光锋说。

此外，冯旭表示，虽然植物奶多种营养成分的含量都不及动物奶，但植物奶也有自己的优势。比如，豆奶中含有高品质的植物蛋白、脂肪和维生素E的含量高于牛奶，长期饮用能够调节血脂、保护肝脏、防止血管硬化。

那么，喝小众奶是否存在安全隐患？范志红表示，如果购买饮用未经加工的小众奶，确实可能存在一定的安全隐患。以骆驼奶为例，我国大部分骆驼处在散养状态，它们是否携带致病微生物不得而知。从散养的骆驼中挤出来的奶，需要由农户送到当地工厂，或者由工厂派人一家一家地收。在这个过程中，生奶就有被微生物污染的可能。在收到生奶后，企业会进行杀菌、灭菌等处理。所以，如果想喝这类奶的话，建议选购有资质的企业生产的灭菌奶、奶粉等产品。

冬天来了，一道道滋补的硬菜被端上了餐桌。在这之中，大棒骨牢牢占据了“C位”。无论是酱棒骨还是棒骨汤，都令人难以拒绝。

大棒骨之所以这么受欢迎，不只是因为骨头上肥美的肉，还因为量少的骨髓。至于骨髓的营养和好处嘛，有家长说给小孩子吃能补钙、长个大儿；也有人说，吃了能强身健骨，大补。

细长的骨髓真有这么大的“魔力”？今天我们就来聊聊，咱们吃骨髓时，到底在吃什么。

在《中国食物成分表》等书中，并没有新鲜骨髓中各种营养素的具体含量。但美国营养实验室给出了“生驯鹿骨髓”的营养成分数据：100克鲜骨髓中84.4克是脂肪，蛋白质是6.7克，铁4.5毫克，钙没有数据（或者为零）。

从上述数据可以判断出，骨髓里面主要成分是脂肪，饱和脂肪酸、胆固醇等也不少。而蛋白质仅有一小部分，铁和钙等营养成分非常少，甚至没有。

正是因为那将近90%的脂肪含量，骨髓吃起来才会又香又腻。看来，骨髓也没能逃脱“食物越美味，脂肪含量越高”的道理。

所以，你在开开心心吃骨髓的时候，吃下的其实都是脂肪。

既然骨髓都是脂肪，那么骨汤总能补钙吧？如果这么想，就又错了。

的确，动物体内的钙主要存在于骨组织中，但主要以羟磷灰石结晶的形式存在，不溶于水，很难煮出来。

早在1999年，就有研究论文探讨了骨头汤能溶出多少钙这件事。结果发现，正常熬煮时，汤中钙含量低到可以忽略不计。即使用压力锅煮上两小时，也没有明显增加汤中的钙含量。所以，骨头汤和骨髓都不能补钙。骨髓健骨的说法也就不成立了。

如果想补钙，还是看看“补钙四宝”吧。首先，奶制品（牛奶、酸奶、奶酪等）可谓含钙之王，含量高且易吸收。一包250毫升的纯牛奶就可以补充250毫克的钙。其次是豆制品，如豆类、卤水豆腐、石膏豆腐、豆腐干等。第三，深绿色的绿叶蔬菜。第四，坚果。

多吃骨髓能补钙？

其实吃的都是脂肪