

喝酸奶前，先看完这篇文章

酸奶口感酸甜、营养丰富，深受大家喜爱，然而，最近一则关于酸奶酵母超标的消息让很多朋友心中不安……酵母到底是啥，酸奶该怎样喝呢？



什么是酵母？为啥会超标？

酵母是自然界广泛存在的真菌，常作为指示性微生物指标。酵母超标，并不意味着食品会对人体产生健康风险，但可以间接反映出食品生产、加工、经营环节卫生状况的优劣。食品受酵母污染后容易腐败变质，破坏产品的色、香、味，降低其食用价值。

酸奶中的酵母超标，可能是生产企业所使用的原料受到污染，也可能是生产加工过程中卫生条件控制不严格，还可能与产品包装密封不严、储运条件控制不当等有关。

酸奶选购正确姿势

1. 通过正规商场、超市等渠道购买酸奶，注意查看包装完整性、保质期等。

2. 按照标签上的保存条件正确储存，如出现胀袋、包装破损等情况，则不宜再食用。

爱喝酸奶的你，这些真相了解一下？

一、常温酸奶不如低温酸奶有营养？

“常温酸奶”和“低温酸奶”都是由牛奶发酵而来，所含的营养成分相差无几，他们最大的不同在于是否含有“活的乳酸菌”。如果想来点乳酸菌促进肠道健康，可以选择含有活菌的低温酸奶。对于小孩、老人等肠胃功能较弱的人群以及冷链不完善等地区的消费者来说，常温酸奶是不错的选择。

二、喝酸奶助消化？

其实，（含有活菌的）酸奶只是对人体肠道比较友好，能减少胃肠道感染的几率而已，但目前并没有证据表明酸奶能促进消化。所以，在吃撑后喝杯酸奶“助消化”的行为，实际上等于变相加餐，当心肠胃受不了。正确的姿势是，用酸奶替代其他高热量食物，如甜点、面包、主食等，不然……小心月半。

三、酸奶越浓稠越有营养？

很多人可能会觉得浓稠的、凝固的酸奶比稀薄的、液体状的更有营养。其实，酸奶呈现浓稠凝固或均匀半液体的状态，主要与加工工艺有关，和营养价值没多大关系，大家根据自己的喜好选择就好。