

提起酸奶，人们往往会把它与“健康”联系在一起。酸奶不仅能提供优质蛋白质，还常含有益于肠道健康的益生菌，尤其对于因乳糖不耐受而无法享用牛奶的人来说，酸奶是个很好的选择。然而，当前市面上售卖的酸奶制品花样百出，究竟什么样的酸奶更健康？如何挑选到适合的酸奶？对此，记者采访了中国农业大学营养与健康系教授范志红。

怎样选出好酸奶？

◎王美华

挑花眼？当心买到“假酸奶”

奶类富含钙和优质蛋白质，是一种营养成分丰富、易消化吸收的优质食品。范志红介绍，根据食品安全国家标准，酸奶可以分为发酵乳（包括酸乳）和风味发酵乳（包括风味酸乳）。具体来说，发酵乳是直接将生牛（羊）乳或乳粉杀菌发酵；酸乳则是以生牛（羊）乳或乳粉为原料，杀菌后接种嗜热链球菌、保加利亚乳杆菌（德氏乳杆菌保加利亚种）发酵制作。“在发酵乳、酸乳的前面加了‘风味’两字，是指生牛（羊）或乳粉的原料量占比在80%以上，可在发酵前后添加其他成分，如食品添加剂、营养强化剂、果蔬、谷物等。”范志红说，“可以简单理解为带有‘风味’字样的酸奶就是添加了别的配料，例如人们熟悉的水果酸奶、燕麦酸奶之类都属于风味发酵乳，而原味酸奶没有添加其他成分。”

原味酸奶、风味酸奶、酸酸乳、优酸乳、妙酸乳、乳酸菌饮料……来到超市酸奶区，货架上各式各样的产品让人眼花缭乱，到底谁是真正的酸奶？

专家提醒，如果产品包装上的产品类型₁为发酵乳、酸乳、风味发酵乳或风味酸乳任意一种，那么它就是酸奶，除此之外都不是酸奶。“如果产品包装上有‘饮品’或‘饮料’字样的，比如一些乳酸菌饮料、酸乳饮料，只能算含乳饮料，一看配料表就会发现，排在第一位的经常是水和糖，这样的产品营养价值显然没有酸奶高。”范志红介绍，也可以用蛋白质含量来区分酸奶和含乳饮料。按照国家标准，发酵乳的蛋白质含量应在2.9%以上，风味发酵乳的蛋白质含量应在2.3%以上。如果产品包装上蛋白质含量为1%左右，那它大概率是一种饮料。

营养成分表，会看就会选

什么样的酸奶才算好酸奶？

“一般来说，酸奶的原料成分越简单越好，比如配料表上只有生牛（羊）乳或乳粉+相关菌种。”范志红介绍，配料表是按照原料的含量多少从高到低排列的，相较于风味发酵乳、风味酸乳、发酵乳，酸乳往往有更高的生乳或乳粉含量，其蛋白质和钙含量更高，一般可以优先选择发酵乳或酸乳。

是不是风味发酵乳与风味酸乳的营养价值就不高？

“也不是，按照国家标准，风味发酵乳与风味酸乳的奶含量至少有80%，添加的其他成分可能也很有营养，不能一概而论。”范志红解释道，人们喝酸奶大多是为了补充优质蛋白质和钙，一般来说，风味发酵乳添加的配料没有牛奶的蛋白质和钙含量高，所以可以优先选择发酵乳、酸乳。

怎样才能挑选到适合自己的好酸奶？

“关键看自己到底想要什么，然后根据酸奶包装上的配料表和营养成分表挑选。”范志红介绍，酸奶的营养成分表会标注能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠5项营养素的含量，有的还会标注钙的含量。

“看不同酸奶的营养成分表时，可以直接比较每100克产品的含量那一栏，不必看后面的百分数。”范志红介绍，例如比较能量一栏的数值，就可以知道哪一款产品热量更高；比较碳水化合物含量值，就知道谁的糖分多。

范志红强调，选择什么样的酸奶，完全因人而异——

如果买酸奶是为了补钙（酸奶的钙易被人吸收，是非常好的补钙食物），在能接受的价格范围内，可优先选择钙含量更高的，有的酸奶产品没有注明钙含量，可以通过其蛋白质含量来判断，一般来说，酸奶的蛋白质含量越多，钙含量越高；如果身体没有任何限制，为了享受酸奶的美味，优先选脂肪含量高、糖含量中等（100克中碳水化合物9到12克）的酸乳；如果是有热量控制需求的减肥控重人士，应关注营养成分表的能量项，选择低脂或低碳水化合物的酸奶（碳水化合物含量最好低于12克/100克）。

专家提醒，不要被宣传语迷惑，有的产品号称“低脂”，但加入了很多糖；有些产品号称“无糖”，但加入了很多奶油。只要会看配料表和营养成分表，就能轻松判断出究竟哪款酸奶更适合自己。

益生菌酸奶，要数量更要活力

在超市酸奶区，有的酸奶放在冰柜里低温冷藏，有的放在室温下销售。低温酸奶和常温酸奶，究竟哪个更好？

“一般来说，冷藏的酸奶都是含活

菌的，而在室温下销售的基本上是杀菌型酸奶。”范志红介绍，酸奶可分为活菌型和杀菌型，活菌型酸奶含有活性乳酸菌，需要冷藏（2—6摄氏度）保存，保质期往往只有20天左右；而杀菌型酸奶经过乳酸菌发酵后又进行了灭菌处理，不含活菌，因此常温保存即可，而且保质期比较长，可达数月。

专家提醒，无论是低温酸奶还是常温酸奶，只要奶源过关、质控合格，都是补充蛋白质和钙的好产品，当然，带大量活菌的低温酸奶更为理想。如果肠胃功能弱或怕凉，或者没有储存条件，可以选择常温酸奶。如果喝酸奶是为了获得乳酸菌的益处，建议选择低温、含有活菌的酸奶。不过，酸奶中的活菌属于“一过性”的，它们只能在穿过胃肠道途中发挥健康作用，很难在大肠内定植。

近年来，一些宣称比预包装酸奶益生菌含量更高、更健康的现制酸奶（即现做现卖）引发不少关注。不久前，某现制酸奶品牌被曝光使用过期原料等问题，市场监管部门已开展现场执法检查，涉事门店被立案调查。单从营养角度看，现制酸奶与预包装酸奶营养素含量差别大吗？

“按照我国法律规定，现场制售的食品豁免标识营养标签。”范志红提醒，由于没有明示的产品配料表和营养成分表，无法判断现制酸奶与预包装酸奶的营养价值哪个更高，消费者往往只能通过品牌方的宣传来了解和选择产品，这就带来了一些隐患，可能会有一些以次充好、低成本的原料偷梁换柱进入市场。

“对于肠道健康的成人来讲，只要日常保持膳食营养结构的均衡，与菌种和活菌数量有关，通常认为要达到10亿到数百亿这个数量级。不过，要含有大量经过科学研究确证有益健康的菌种，还要让它们在酸奶中高密度地活着，对技术的要求比较高。不仅如此，益生菌酸奶从生产、制作到销售过程中必须坚持全程冷

链保存，保存时间越长，其中的活性乳酸菌数会越低，如果在常温下放置，活菌数下降的速度会比低温快得多，因此选择益生菌酸奶时，一定要留心益生菌酸奶的保存条件和生产日期。

链接▶▶▶

酸奶能当减肥代餐吗？

酸奶营养丰富，容易产生饱腹感，很多减肥者喜欢把酸奶当减肥代餐。研究发现，对于减肥者而言，在摄入同样热量的前提下，用酸奶替代部分食物确实有利于减肥。

减肥者应严格控制摄入的总能量和营养素密度低的食物（营养素密度，即一定量的食物中某营养素的含量与等量该食物所含能量的比值）。酸奶不仅保存了牛奶中所有的营养成分，而且其营养素更容易被人消化吸收，营养素密度较高。即便是加了糖的酸奶，其血糖反应也远比米饭、馒头低，其消化吸收速度较缓慢。

对于减肥者来说，餐前或餐后喝酸奶均可，但酸奶本身含有一定能量，饭后喝酸奶就等于额外摄入这些能量，可能引起体重上升。因此，喜爱饭后喝酸奶的人应当注意适当减少当餐的进食量。

酸奶何时食用最佳？

《中国居民膳食指南（2022）》建议，成年人每日摄入奶及奶制品300—500克。只要身体没有不舒服，喝酸奶没有时间限制。不过，建议胃酸过多的人避免饭前喝；空腹喝酸奶可促进排便，便秘者适合，腹泻者不适合。

冷藏酸奶能“热热”再喝吗？

怕冷的人不敢喝冷藏酸奶，其实冷藏酸奶“温热一下”再喝也无妨，只要用不超过40摄氏度的热水温热即可。

酸奶制作时发酵本来就需要近40摄氏度，把酸奶温热后再喝，会失去部分活性乳酸菌，但其中的蛋白质、钙、B族维生素、乳酸等营养素还在，仍然有一定的保健作用。

转载自《人民日报》海外版

今年我国已有21个儿童用药获批上市

记者30日从国家药监局获悉，近年来，国家药监局积极鼓励儿童用药研发创新，儿童用药上市数量明显提升，进一步满足儿童患者临床急需。

2024年1—5月，已有21个儿童用药获批上市，涵盖了儿童罕见疾病、儿童多发病常见病、儿童危急重症等领域。其中，以儿童用药理由纳入优先审评审批程序得以加快上

市的品种7个，罕见病用药7个。

2019年至今，共有271个儿童用药获批上市。

下一步，国家药监局将继续把儿童用药作为惠民生的重点工作，进一步加大对儿童用药研发生产等方面的政策支持力度，鼓励研发创新，加快儿童用药审评审批，强化儿童用药保障。

据新华社

理塘县人民医院急危重症患者实现标准化救治

甘孜日报讯 近期，理塘县人民医院收治了一名突发肢体瘫痪的中年患者，在医院内儿科、检验科、急诊车等单元的快速协作下，15分钟内完成影像学检查，36小时内500公里长途送检内分泌代谢指标筛查，48小时内完成诊断和同步治疗，患者肌力恢复。

近年来，理塘县加快医疗建设，该县人民医院先后构建了甘孜州首个高原呼吸疾病救治中心、中国唯一高原睡眠呼吸疾病研究中心、甘孜州首个高级卒中中心协作单位，尽量提高高原急危重症的诊疗效率和质量。据了解，该患者没有任何既往病史，本次突发神经系统急症，除了考虑卒中一类的神经系统疾患外，尚需要尽快筛查包括内分泌代谢系统在内的他科急重症。在各科室的协作下，15分钟内完善影像学检查，第一时间发现电解质、血糖血压波动且家属否认各项基础病史和近期诱因，36小时内急速奔赴500

余公里送检标本，并由成都市第三人民医院检验科紧急加班出具报告，完成内分泌相关科室远程会诊。

“在高效率排查脑血管意外的同时，内分泌常见和罕见疾病都需要列出排查清单。包括皮质醇、24h尿电解质、CO2结合率、ACTH、肾素醛固酮在内的检测项目在远程送检中需要诸多协调和质量控制。从采样前病人体位准备到远程运输前标本离心、从冷效应规避到双边加班时间点协调步步皆细节，步步需落实。”理塘县人民医院内科主任贡布和心内科主任陈宽琴介绍了诊疗细节。

“依托成都市第三人民医院的技术支持和各专业人员的奉献精神，理塘虽地处高原，但仍能保证各急危重症患者的标准化救治。时间、空间不能阻扰医务工作的标准化开展，再接再厉，将各项亚专科工作进一步落实。”理塘县人民医院刘建院长谈到。

刘德强 叶强平

地方病防治知识(一)

地方病是指局限在某些地方，由于环境中缺乏某种元素(如碘)，或某种元素过多(如氟、砷等)而发生的一些疾病。地方病突出的特点是地方性发生，是非常典型的环境病，大多发生在农村、牧区。

一、克山病

(1)克山病是一种原因未明的地方性心脏病，临床上分四种类型，急型、亚急型、慢型和潜在型。该病主要侵犯心肌，表现为心肌的变性、坏死、修复等改变。

(2)急型克山病主要发生在我国北方地区，以生育期妇女多发，亚急型克山病主要发生在我国西南地区，以2~7岁幼儿多发。

(3)克山病与膳食营养关系密切，膳食结构单一、营养低下和低硒使发病增加。

(4)克山病多发生在病区农村食用自产粮人群，食用非病区粮不发病。

(5)克山病的临床表现，通常表现为全身不适，心难受、胸闷、恶心、脸色苍白、下肢浮肿等症状体征。

(6)急型克山病治疗的关键是要做到“三早，一就地”，即早发现、早诊断、早治疗，就地静脉推注大剂量维生素C和采取升压、扩容、亚冬眠、纠正心律失常等对症措施，多数病人均能缓解症状。

(7)亚急型小儿患者可按急型与慢型治疗方法进行治疗。

(8)慢型克山病要注意治疗充血性心力衰竭。要抓住强心、利尿、扩张血管、纠正心律失常、营养心肌及对症治疗等6项原则。

(9)克山病是可以预防的，提高生活水平，改善膳食结构，增加营养，减少发病诱因。大面积预防可投放硒盐，小面积预防可投放硒片。

地采取旱田改为水田，改主食玉米为大米或改种蔬菜或经济作物或在适宜的山区，退耕还林、退耕还牧或搬迁，主食粮食由市场购买。

(6)在大骨节病区推广科学种田，快收快打、防霉防潮、干燥贮藏。

三、碘缺乏病

(1)碘缺乏病是自然环境碘缺乏造成的机体碘摄入不足引起的危害人类健康特别是影响智力发育的有关疾病的总称。它包括地方性甲状腺肿、克汀病和亚克汀病、单纯性聋哑、胎儿流产、早产、死产和先天畸形等。

(2)人体的碘主要依赖自然环境的供应，应当每天摄入适量的碘，在停止碘摄入时，体内储备的碘仅够维持2~3个月。人类生活环境缺碘是客观存在的，所以我们必须长期补碘。

(3)缺碘通常会造成甲状腺肿大，俗称“大脖子病”。但是，缺碘最大的危害是影响智力发育，严重缺碘会造成呆傻等智力残疾。

(4)胎儿、儿童和妇女最易遭受缺碘危害。

(5)我国是碘缺乏病流行广泛和病情严重的国家之一，30个省（自治区、直辖市）都有不同程度的流行。

(6)食用碘盐能有效地控制碘缺乏病的流行，这是安全、有效、方便和经济的补碘方法。

(7)碘盐贮存时注意密封、避光、避免受热和存放过久，烹调时不要用盐爆锅以免碘的丢失。

(8)国家优先保证缺碘地区居民的碘盐供应，除高碘地区外，逐步实施向全民供应碘盐。对于经济区域和行政区域不一致的缺碘地区，应当按照盐业产销渠道组织碘盐的供应。

(9)因治疗疾病，不宜食用碘盐的，应当持当地县级人民政府卫生行政部门指定的医疗机构出具的证明，到当地人民政府盐业主管机构指定的单位购买非碘盐。

巡回义诊深入基层 惠民服务暖人心

甘孜日报讯 为推动优质医疗资源下沉，提升基层卫生服务能力，提高群众健康福祉。日前，炉霍县藏医院组织资深专家及医护人员深入10所乡镇卫生院开展为期两周的巡回义诊活动。此次义诊活动主要针对65岁以上老年人进行健康体检，对10所乡镇进行了全覆盖结核筛查。

义诊期间，医护人员不辞辛劳地奔赴各个乡镇，专家凭借丰富的经验和专业技能，通过望、闻、问、切等传统诊疗方法，结合现代医疗技术为老年人提供了精准、有效的健康体检服务，为农牧民群众

进行了全覆盖结核筛查，针对检查结果提出健康建议和治疗方案，并对部分患者进行了艾灸、拔罐、推拿等多种理疗项目。除了基本的医疗服务外，医疗团队还积极开展健康教育活，向群众普及健康知识，有效提高群众健康意识和自我保健能力。

据悉，本次义诊共为2000余名农牧民群众解答健康知识，其中，为900余名65岁以上老年人进行了健康体检，为1000余名农牧民群众进行了结核筛查，为900余名患者免费发放价值7万余元的药品。

炉霍县藏医院供稿



图为活动现场。

| 名 | 医 | 讲 | 堂 |

膝关节疼痛未必都是半月板损伤

◎张健 董宇(分别为复旦大学附属华山医院运动医学科主治医师、副主任医师)

在门诊，经常有患者问：“我活动后膝关节这么痛，是不是半月板伤了？”事实上，膝关节疼痛确实是半月板损伤后最常见的临床症状之一，但膝关节疼痛并不一定都是半月板损伤。膝关节半月板是位于膝关节大腿股骨和小腿胫骨之间的缓冲垫片，半月板损伤大多存在不同程度的膝关节疼痛。那什么情况下的膝关节疼痛，可能会是半月板损伤呢？

首先，应该看膝关节具体疼痛的部位。一般疼痛区域位于膝关节侧面关节间隙处，或者膝关节过度伸直时的“膝眼”部位，以及深蹲时的关节后方，这些区域的疼痛应首先考虑是否存在半月板损伤。

其次，还要结合膝关节疼痛的“时机”。如果在膝关节休息状态时无明显疼痛或疼痛较轻，在关节屈伸、负重、行走或运动时，膝关节疼痛加剧，则要考虑是否存在半月板损伤。

