

复原乳被请出灭菌乳新国标

原料都一样,如何选到好牛奶?

自9月16日起,生产灭菌乳,即常温纯牛奶,只能以生乳为唯一原料,禁止使用复原乳,这意味着消费者平时喝的“纯牛奶”将更加新鲜和纯粹。

面对市场上琳琅满目的牛奶,消费者怎样选择更科学?



消费者挑选牛奶。CFP供图

“复原乳”是啥,为啥要禁用?

灭菌乳中为何曾添加复原乳?现在为何又要禁用?

中国农业科学院北京畜牧兽医研究所研究员、奶业创新团队负责人郑楠参与了此次标准修订工作。她介绍,复原乳是指把牛奶干燥成乳粉后,再添加一定的水或牛奶制成的乳液,通俗来说,就是用奶粉勾兑还原的

奶。以往在灭菌乳中添加复原乳,主要是为了控制生产成本、应对奶源供应波动。

近年来,我国奶业生产能力强、质量高、价格稳,生鲜乳抽检合格率超99.5%,无需再以复原乳作为替代原料,国内绝大多数乳企已经使用生鲜乳生产灭菌乳。“公司一直使用纯鲜奶

作为原料,一方面我们奶源充足稳定;另一方面市场鲜奶质高价低,企业使用复原乳反而会增加成本。”伊利集团高级专家云战友说。

复原乳会完全退出市场吗?记者了解到,本次修订仅针对灭菌乳,不涉及酸奶、调制乳等乳制品,因此这些产品目前仍可使用复原乳。

配料表都一样,哪种牛奶更好?

业内专家表示,添加复原乳的牛奶,经受了多次热加工,口感风味、营养价值会打折扣,新标准实施后,纯牛奶必须100%以生牛乳为原料加工,确保了牛奶品质的进一步提升。在独立乳业分析师宋亮看来,新规的实施对行业发展有积极意义,标志着中国牛奶进一步走向品质化。

在呼和浩特市腾飞南路

一家连锁超市的乳制品区,顾客陶女士表示,现在纯牛奶都是100%生鲜奶生产的,购买时不用再费心查看配料表,更加放心、省心了。但她也犯了难,配料表都一样,哪种纯牛奶更好呢?

郑楠表示,消费者还要看产品包装上的营养成分表。根据《食品安全国家标准灭菌乳》(GB 25190-2010),全脂纯牛奶在理化指标上要满

足蛋白质含量 ≥ 2.9 克/100克、脂肪含量 ≥ 3.1 克/100克的要求。只要是符合国家标准的纯奶,都是合格的产品。

云战友介绍,品质好牛奶的感官品质也是有共性的。一看色泽,品质好的全脂牛奶应呈乳白色或微黄色,有自然光泽;二看状态,应为均匀液体,无凝块、无沉淀、无肉眼可见异物;三品滋味,品质好的牛奶清香、自然、稍甜。

人群需求不同,如何选择适合的?

除了纯牛奶,乳制品的种类还有很多。内蒙古自治区食品质量安全检验检测科学研究院副院长习娟介绍,按照市场监管总局于2020年修订公布的生产许可分类目录公告,乳制品分为液体乳、乳粉、其他乳制品三大类,其中液体乳是消费者日常接触最多的乳制品,液体乳又细分为灭菌乳、巴氏杀菌乳、高温杀菌乳、调制乳和发酵乳5个品种。

其中,灭菌乳就是常温纯牛奶,其保质期达6个月及以上,可常温储存,是所有牛奶品类中销量占比最高的;巴氏杀菌乳是经过巴氏杀菌后的低温鲜牛奶;高温杀菌乳的杀菌温度介于巴氏鲜牛奶和

常温纯牛奶之间,需冷藏保存,不过保质期相较于巴氏鲜牛奶更长;调制乳是在牛奶基础上加了其他原料或食品添加剂的奶,比如早餐奶;发酵乳是以生牛(羊)乳、食品工业用浓缩乳、乳粉中的一种或多种为原料,经杀菌、发酵后制成的pH值降低的产品,比如酸奶、酸奶油等。

《中国居民膳食指南(2022)》推荐每天应摄入至少相当于鲜奶300克的奶类及奶制品。不同人群可以根据自身的生理特点、健康状况和营养需求,科学选择适宜的乳制品。

国家乳业技术创新中心营养与健康研究中心执行副主任段素芳建议,青少年阶段

优选高钙奶,以支持骨骼与生长发育;孕妇及哺乳期女性宜选择专用孕妇配方奶粉或全脂高钙奶,以满足孕期及泌乳期较高的能量与矿物质需求;老年人群则可选择高钙奶、高蛋白奶,以及强化维生素矿物质的配方奶粉,以维持骨骼和肌肉健康;乳糖不耐受者可选择舒化奶、酸奶和奶酪等零乳糖或经发酵处理的低乳糖产品,以改善肠道不适;有体重管理需求者可选择低脂或脱脂奶,以及无糖酸奶,以降低能量摄入;无冷藏条件者可选择常温奶或奶粉,以保证产品的安全与品质稳定。

需要注意的是,乳饮料不属于乳制品,其蛋白质含量较低,购买时应仔细区分。

新华社记者安路蒙

校园体育都“浪浪山”起来了

秋风送爽,开学季如期而至。是谁哼着“浪浪山”跳绳?是谁跟着“AI老师”学跳远?又是谁费尽脑筋抢一门羽毛球课?在全国各地中小学,校园体育活动新意频出,很“潮”很欢乐。

“浪浪山”响彻体育课

在内蒙古鄂尔多斯市东胜区万佳小学,《我想离开浪浪山》的歌声飘荡在体育课堂上。

“这个暑假,电影《浪浪山小妖怪》火了,《我想离开浪浪山》这首歌也很受学生喜欢,我就根据它编了一套花式跳绳动作。”体育教师杨虎时常琢磨学生喜好。

他的妻子郁小娜是学校舞蹈老师,两人还把蒙古舞和跳绳结合,创作了不少舞蹈节目。杨虎说,希望这些花样能让孩子们爱上跳绳,这对提升他们的协调性和体能都很有帮助,“运动不是负担,而应出自热爱,这样大家才能养成终身运动的习惯”。

在广东汕头,金平区私立广厦学校的课间操不再单调,在专业武术教练的指导下,学生们做起了功夫扇操。“跟着节奏挥舞扇子,不仅锻炼了身体,还能感受到中国传统武术的独特魅力。”学生陈思诺说。

“我们不仅想让课间操更有趣,提升学生身体素质,更希望学生在练习中培养专注、坚持、谦逊的品格,实现文化传承。”广厦学校体育教研组组长赵安荣说。

“AI老师”教你练跳远

在广西玉林兴业县第一实验小学,六年级学生谭锦湍站在AI体育设备大屏前,通过人脸识别和举手示意完成验证,开启个性化运动模式。系统即刻捕捉他的运动轨迹,计算成绩、评估动作质量,再实时播报结果。课后,他还收到一份运动报告和锻炼建议。

这是新学期学校引进的AI体育设备,可以指导学生进行立定跳远、跳绳、高抬腿练习、仰卧起坐等运动。

类似地,内蒙古准格尔旗实验中学不久前引入“AI智慧运动系统”。“以前一个体育老师只能负责一个项目,现在可以把学生分成几组,让他们看指导视频、自行练习,我们则用平板读取学生的运动数据。”学校体育老师张凯博感觉,教学更方便也更科学了。

AI正以多种形式深度融入校园体育生活。走进长春市

南关区华泽学校,显示大屏上,吉林省校园运动平台正以电子地图的形式呈现学生运动状况,体育活动实时参与人数、平均运动时长、活动强度、运动类型等一目了然。相关设备通过摄像头、微震探测节点,采用震动、声音、图像多模态AI融合技术,对学生活动参数进行统计分析。

体育课学什么“我来定”

“选羽毛球的人太多了,根本抢不上!”在江苏南京明道学校,初一新生一进校,就发现这里的体育课有点不一样。

学校新学期进行了体育课改革,试行选课制。全年级300多名学生全部打散,根据各自兴趣选择课程,可选科目有足球、篮球、羽毛球、乒乓球、田径、啦啦操等。

“没想到我们大学时才有的抢课,他们初一就体验到了。”家长们颇为感慨。校长张建波介绍,学校特别重视对孩子身体素质和体育精神的培养,每周二到周五的晨课时间都给了体育,体育节更是“按照奥运会标准办的”。

今年秋季学期起,江苏全省小学全面施行每天1节体育课,初中试点每天1节体育课,到2026年秋季学期实现义务教育学校全覆盖。体育活动时间变多了,但不少学校面临师资、场地短缺等问题。

江苏省无锡市经济开发区教育局副局长钱柯介绍:“我们吸纳专职体育教师、外聘教师,以及有专业运动背景的家长,弥补师资缺口;同时加强对班主任、其他任课教师的体能、安全、体育技能等方面的培训。”

在北京,过去一年相继推出课间延长5分钟、广泛开展班级联赛等举措,取得积极成效。今年秋季学期,中小校园体育活动和体育课程设置进一步完善。

北京第二实验小学的新学期以一场趣味运动会开始——“旋风跑”项目由四人协作持杆绕桩,考验团队默契;“万水千山大接力”包括丢沙包、跳绳、滚轮胎等项目,锻炼学生的综合体能……

“我们把教育智慧融入体育活动设计中,引导孩子通过运动发扬优势、补强短板。”校长芦咏莉说,“学校将持续通过班级联赛、课间微改革、社会场地共享等方式,构筑更立体的青少年健康促进体系,从而实现体育育人、全面发展的目标。”

新华社记者李春宇 李丽