

8. 如何选购牛奶产品？



(1) 按贮存条件挑牛奶

具备适宜冷藏条件，可以选择需要低温储存的牛奶。其在生产过程中的加热杀菌温度较低，接近于鲜牛奶的风味、口感和营养价值。不具备适宜冷藏条件，或者需要携带牛奶产品外出的消费者，例如在郊游、旅途当中饮用，则适合选择可以在常温条件下保存的牛奶产品。



(2) 按脂肪含量挑牛奶

牛奶产品按脂肪含量可以分为全脂奶、低脂奶（半脱脂奶）和脱脂奶3类。牛奶的脂肪含量越高，其奶香气味和浓厚口感越出众。全脂奶保留了牛奶天然含有的全部脂肪成分，脂肪含量在3.1g/100g以上；低脂奶产品去除了牛奶中的一部分脂肪成分，脂肪含量在1.5g/100mL以下；脱脂奶产品则去除了牛奶中的绝大部分脂肪成分，脂肪含量在0.5%以下。



(3) 按蛋白质含量挑牛奶

牛奶中最受消费者关注的成分是蛋白质和钙。

由于牛奶中的钙大部分是与蛋白质结合在一起的，因此乳蛋白质含量较高的牛奶，往往钙的含量也较高。



(4) 按乳糖含量挑牛奶

部分消费者存在“乳糖不耐受”情况，即喝牛奶后出现腹胀、产气，甚至腹痛、腹泻的情况。这类人群可以选择“低乳糖牛奶”或“无乳糖牛奶”。

