希腊酸奶、益生菌酸奶……不同酸奶啥区别？



大连康复疗养中心健康管理部 王巧玲 仲梅

零蔗糖酸奶、益生菌酸奶、水果酸奶、希腊酸奶、炭烧酸奶……市面上酸奶品类繁多，不少人选购时会犯难：不同酸奶到底有什么差别？该如何挑选？

希腊酸奶

浓缩脱乳清，高蛋白低碳水

酸奶经发酵后，再通过过滤或离心除去乳清，留存下来的便是浓缩固态部分。经过这一步，蛋白质得到富集，可达6~10克/100克，为普通酸奶的2~3倍。部分乳糖随乳清一同去除，碳水化合物含量明显下降，质地浓稠。这类酸奶适合需要补充蛋白质、控糖、控制总能量的人群，乳糖不耐受者也可酌情选择。

需要留意的是，市面上不少“希腊风味酸奶”，是依靠添加稀奶油、乳粉调配出浓稠口感，蛋白质未必达标，脂肪含量反而更高。选购要看清是否标注浓缩工艺，不要只被名称误导。

干嘘酸奶

冷萃浓缩，蛋白密度更高

干嘘酸奶，也常被称作希腊冷萃酸奶，本质属于希腊酸奶，区别在于采用0℃~5℃低温静置过滤，风味保留更佳。它的出成率很低，大约1千克酸奶仅能制得200~350克成品，质地紧实接近固体。从市售抽样对比来看，它的蛋白质含量可达普通酸奶的2.5~3.8倍（约10克/100克），钙含量高出12%~24%，碳水化合物约为普通酸奶的一半；零糖零脂款的热量甚至低于普通酸奶。不过，在生产过程中，脂肪也会同步浓缩。

这里有两点选购和食用提醒：产品质地偏干，老人、幼儿吞咽能力较弱，存在呛咳风险；肠胃偏弱、不耐冷食的人群食用后容易出现不适。不建议随意自制，已有相关案例显示，过滤过程温控不到位，易造成微生物超标，引发食品安全问题。

奶皮子酸奶

脂糖偏高，减脂人群慎选

奶皮子酸奶表面那层微黄薄膜，是乳脂上浮形成的脂蛋白层。它属于凝固型风味发酵乳，在售卖容器内直接发酵、不经搅拌，因此质地厚实绵密。

从营养数据来看，它的脂肪水平偏高，不宜在减脂期食用。市售产品脂肪大多为6~8克/100克，而普通全脂酸奶约3~4克/100克。部分热销产品糖含量可达12.5克/100克，能量约100千卡/100克~150千卡/100克，一盒120克的热量大致相当于二两米饭。另外，奶皮的来源分两种：一种是自然上浮形成，配料表相对干净；另一种是额外添加炼乳、乳粉、稀奶油制成，这类更为常见，价格也更低。

益生菌酸奶

功效看菌株号，活菌数是关键

严格地说，所有酸奶都是发酵菌的产物。标“益生菌”的产品，是额外添加了嗜酸乳杆菌、双歧杆菌、鼠李糖乳杆菌等有健康功效证据的菌株。国家标准对“益生菌”的添加量没有强制规定，但对活菌数有硬指标：乳酸菌活菌数≥1×106CFU（菌落形成单位）/克。挑选时看三件事——有没有菌株号（如LGG、Bb-12）、标注的活菌数有多少、是不是冷藏（常温货架上的基本没有活菌）。

零蔗糖酸奶

无蔗糖≠零糖，别被名称误导

“0蔗糖”只意味着没有额外添加白砂糖、冰糖、红糖等蔗糖，它既不代表无糖，也不代表低糖，更不代表不升血糖。牛奶本身含有的乳糖，发酵后仍有4~5克/100克。部分产品剔除蔗糖后，会改用果糖、果葡糖浆、麦芽糖浆、浓缩果汁等，这类成分升糖速度并不比蔗糖慢。还有的会添加赤藓糖醇、甜菊糖苷、三氯蔗糖等代糖。代糖热量低，但肠胃敏感人群大量食用，容易出现腹胀、腹泻。

“无糖”有国标门槛：每100克（毫升）糖含量≤0.5克。GB 28050—2025新国标要求营养成分表强制标示糖含量，在正式实施前，企业可自愿提前标示糖含量。标签有该项数值可直接查看；若无，则看营养成分表中的碳水化合物：4.5~6克/100克基本就是纯酸奶自带乳糖；8~12克说明加了糖；15克以上，甜度基本靠糖撑起来。

水果酸奶

果粒是点缀，糖分才是重点

果粒、果酱、果汁浓缩液带来的不只是维生素，更多是糖。多数水果酸奶碳水在12~15克/100克，一杯200克就有20克左右的糖，接近一天添加糖建议上限（25克）的八成。而果粒经过杀菌、储存，维生素C损失大半，营养上并不优于新鲜水果。想搭配水果吃，日常可以选原味酸奶，自己切新鲜水果拌进去，这样糖少一半，膳食纤维更充足。

茯苓酸奶

添加茯苓粉，养生作用有限

茯苓是列入“既是食品又是中药材”目录的原料。不过，茯苓在酸奶中的添加量通常远低于中药煎剂用量，作用有限。茯苓多糖的免疫调节证据多来自体外和动物实验，人体证据尚不充分。它是一款带有传统养生概念的酸奶，不能当作调理脾胃的饮品。

选购关注两点：一是有没有额外加糖（很多茯苓酸奶为了压住药味，糖添加量不低）；二是茯苓粉添加量——配料表按含量递减排列，排在菌种之后的，基本只是概念性添加。自制时茯苓粉每次5~10克即可，过量可能引起腹泻。

炭烧酸奶

美拉德上色，风味优先营养打折

炭烧酸奶，是在发酵前先加糖，90℃~95℃循环加热约两小时，让乳蛋白与糖发生美拉德反应，生成褐色类黑精和焦糖风味物质，像被炭火烧了的颜色和味道。

这种酸奶，长时间低温发酵后风味更足、口感更细腻。营养上，与普通酸奶的蛋白质、脂肪、矿物质没有明显差异。但在生产过程中，热敏性营养成分会有损失，工艺本身需要糖参与，很难做到低糖或无糖。

（据《人民日报》健康客户端）

科学应对流感

当前流感病毒活动强度处于高位，其中甲型流感病毒是主要流行株。监测数据显示，超过九成的流感样病例由甲流引起，且学校等人员密集场所易发生聚集性疫情。面对这一情况，我们需要科学认知病毒，建立理性的防护观念，既不恐慌，也不轻视。

病毒解析

甲流病毒表面有两种关键蛋白：血凝素（H）和神经氨酸酶（N）。血凝素帮助病毒附着并侵入人体细胞，神经氨酸酶则协助新复制的病毒释放并感染更多细胞。每年流行的毒株都会发生一定程度的变异，这可能导致人群既有的免疫力对其覆盖不足，增加了传播风险。

甲流主要通过飞沫传播，也可通过接触被病毒污染的物品表面后，再触摸口、鼻、眼等黏膜而感染。在寒冷干燥的环境下，病毒在外界存活时间可能延长，加之冬季室内活动增多、通风减少，都构成了有利于传播的条件。

儿童由于免疫系统尚未发育成熟，且学校、托幼机构人员密度高，是感染和重症的高风险群体。

风险因素

免疫力的强弱，与日常生活方式密切相关。以下几方面因素是抗病能力的常见“隐形推手”：

1.生活作息不规律，睡眠不足：夜间是人体免疫系统修复和调整的重要时段。长期熬夜或睡眠质量不佳，会影响免疫细胞的活性。

2.饮食结构不均衡：高糖、高油、高热量的加工食品和外卖，若成为日常主食，容易导致维生素、矿物质和膳食纤维摄入不足。

3.精神压力过大：学业负担、人际交往等带来的持续紧张和焦虑情绪，会导致体内皮质醇等压力激素水平升高，从而抑制免疫系统的正常应答。

常见防护误区辨析

在防护实践中，一些常见做法可能并未达到预期效果，甚至可能带来不利影响：

1.防护行为的“断点”：正确佩戴口罩是有效的，但在需要摘下口罩的瞬间（如就餐、饮水），或忽略手部卫生（如触摸公共物品后未洗手就揉眼睛），都会形成防护漏洞。真正的有效防护是“口罩+通风+手卫生”的组合，且需要每一个环节都执行到位。

2.过度追求“无菌”环境：有研究表明，过于洁净的生活环境可能不利于免疫系统的正常发育和锻炼。免疫系统需要适当的微生物刺激来维持警觉和平衡，过度使用消毒剂反而可能破坏呼吸道和肠道正常的微生态屏障。家庭环境保持日常清洁即可，不必追求无菌。

3.盲目使用中成药“预防”：这是一个常见且危险的误区。板蓝根、连花清瘟等清热解毒类中成药药性寒凉，并非人人适用。随意服用，尤其是长期服用，会损伤脾胃，导致消化功能紊乱，反而降低抵抗力。

科学防护的综合策略

有效的防护需要科学的手段和理性的态度，可以从以下几个方面着手：

（一）接种流感疫苗

接种流感疫苗是预防甲流最有效的手段。疫苗可以刺激机体产生针对特定毒株的抗体，显著降低感染和发生重症的风险。建议在每年流感季来临前（通常为9—11月）完成接种。疫苗接种后需要约2周才能产生充足的抗体，这期间仍需注意防护。

（二）均衡营养，善用日常食材

合理的营养是免疫系统正常运转的物质基础。无需追求名贵补品，利用好常见的健康食材即可：

·保证优质蛋白和维生素D摄入：可通过蛋、奶、肉类以及每日适量晒太阳来获取。

·补充锌和益生菌：锌元素对免疫细胞功能至关重要，可从瘦肉、坚果（如南瓜子）中获取。益生菌有助于维持肠道菌群平衡，可通过酸奶等发酵食品补充。

·巧用家常食材调理：

对于容易口干、咽干的孩子，可用银耳、百合（干品）、枸杞等煮成甜汤，有助滋阴润燥。

对于食欲不振、消化不良的孩子，可用白萝卜、陈皮煮水饮用，有助理气消食。

对于平时怕冷、易感冒、体质偏虚的孩子，可在非感冒期，适当用山药、黄芪少量炖汤（如排骨汤），以辅助补益肺脾之气。（注意：感冒发热、咳嗽痰多时，忌用滋补类食材）

（三）规律生活，中医保健小技巧

·保证睡眠：小学生应保证10小时左右睡眠，中学生保证9小时左右。

·亲子中医保健：家长可以学习一些简单的小儿推拿手法，如每天给孩子按揉足三里穴（小腿外侧，膝盖下约四指宽处）和迎香穴（鼻翼两侧），有助调理脾胃和通畅鼻窍。操作前请确保学习正确的手法。

家庭观察与就医指征

家庭护理中，密切观察病情变化至关重要。特别是对于孩子，如出现以下“警报”信号，需立即就医：

·持续高热：体温持续超过39℃，使用退热药后效果不佳，或退热后精神状态依然很差。

·呼吸问题：呼吸频率明显加快、鼻翼扇动、嘴唇或面色发青紫。

·神志改变：异常嗜睡、烦躁不安、惊厥或反应迟钝。

·严重脱水：频繁呕吐、无法进水，或出现眼窝凹陷、小便极少等。

·病情反复：症状好转后，再次出现高热或咳嗽加重。

关于抗病毒药物：奥司他韦等处方抗病毒药对甲流有效，但有一个“黄金窗口期”——在发病48小时内使用效果最好，能有效缩短病程、降低重症风险。但这必须由医生评估后开具处方，家长不应自行购药或囤药。不同年龄段儿童用药有严格限制（如玛巴洛沙韦不适用于5岁以下儿童），务必遵医嘱。

面对流感季，理性、科学的防护比恐慌和盲从更重要。将健康的理念融入每日的生活细节——规律作息、均衡饮食、适度锻炼、保持良好卫生习惯，这本身就是对免疫系统最好的锻炼和维护。让我们用科学的知识和沉着的态度，平稳度过每一个健康挑战。（据《甘肃日报》）

最强厄尔尼诺来了，这个冬天怎么过？

专家给出4条建议

白天太阳一晒，暖得人想脱外套，刚脱下外套，冷空气又杀了个“回马枪”。进入秋冬换季，不少人都感觉气温像坐“过山车”。在这背后，一个遥远的“大家伙”正搅动着全球天气——有监测记录以来最强的一次厄尔尼诺事件，将对我国今冬明春气候产生明显影响。

厄尔尼诺到底是啥？它会让今年变成暖冬吗？这个冬天又该怎么过？

厄尔尼诺到底是啥？它会怎样影响天气？

河北省气候中心副主任张金龙介绍，厄尔尼诺是指赤道中东太平洋海表温度出现大范围持续异常偏暖的气候现象，这一现象源于热带太平洋海洋与大气之间的复杂相互作用。厄尔尼诺并非年年出现，通常每2到7年出现一次，一次典型事件持续9个月至12个月左右。

他给出了这次事件的时间线：据国家气候中心监测，2026年5月，赤道中东太平洋进入厄尔尼诺状态；9月，正式形成超强厄尔尼诺事件；10月，已发展成为有监测记录以来最强的一次。当前事件还在继续发展，预计秋末冬初达到峰值，到2027年春夏季逐步消退，但气候影响仍将持续。

“目前它的影响已经显现。”张金龙介绍，因其快速发展，今年汛期，我国中东部地区降水总体呈“南北多、中间少”格局，涝重于旱，台风也较为活跃、强度偏强，风雨影响持久。

就一般规律而言，受厄尔尼诺影响，冬季我国大部分地区气温相对偏暖，但季节内冷暖起伏明显，寒潮偏多。到次年夏季长江流域和江南地区易产生洪涝灾害。“1998年、2016年、2024年，都是厄尔尼诺次年，对我国夏季气候特别是长江流域的降水影响显著。”张金龙说。

超强厄尔尼诺，等于暖冬吗？

什么是暖冬？石家庄市气象台正高级工程师高祺介绍，暖冬是指冬季（上年12月至次年2月）平均气温高于气候平均值、并达到一定阈值的气候事件，按偏高程度分为弱暖冬和强暖冬。以河北为例，只有超过全省一半的气象观测台站冬季平均气温满足暖冬标准，这一年冬季才会被判定为暖冬。

“厄尔尼诺背景下，我国大部分地区冬季气温偏暖概率大，但仍可能出现寒潮。”高祺解释，冬季气温走势除了受赤道太平洋海温异常影响，还高度取决于冷空气聚集强度、南下路径和频次强弱。历史数据印证，超强厄尔尼诺年份依然可能出现强寒潮和剧烈降温。例如在2016年超强厄尔尼诺背景下，河北曾出现断崖式降温，局部最低气温降至零下37.6摄氏度，降温强度极大。

“暖冬是整体气候趋势，寒潮是阶段性天气过程，二者并不矛盾。”高祺认为，公众不能因为“大概率偏暖”就放松防寒避险的意识。

这个冬天，到底该怎么过？

张金龙认为，当前正值秋冬转换的关键窗口期，冷空气势力逐步增强，气温起伏明显，天气变化节奏快、幅度大。剧烈波动的气象容易导致人体体温调节和呼吸道免疫功能失衡，增加感冒、呼吸道疾病及心脑血管疾病的发病风险。

该如何平安过冬？专家建议：

一是密切关注气象部门的预报预警。及时掌握降温、大风、寒潮等信息，顺应天气变化增减衣物。

二是学会分层穿衣、重点保暖。大风天同等气温体感更冷，可采用“内层透气、中层保暖、外层防风”的“洋葱式”分层穿搭，出门戴好帽子、围巾，护住头颈等易受凉部位，根据早晚温差及时增减衣物。

三是老人和慢性病患者格外当心。河北省老年医院呼吸肾内科主任王海娟认为，清晨气温低、风力偏大、空气干燥，冷空气直接刺激呼吸道和心脑血管系统，晨间户外锻炼健康风险较高。因此，寒潮前后应减少清晨外出，晨练宜等太阳出来、气温回升后再进行。

四是外出注意防风避险。秋冬季大风多发，高空坠物、瞬时阵风、狭管效应风险突出。出门时远离广告牌、塔吊、临时搭建物和高大树木，防范高空坠物和瞬时阵风。

（来源：新华社）



地址：陇南市行政中心C1大楼（广电大厦） 邮政编码：746000 联系电话：0939—5910998（传真） 广告热线：0939—8213340 副刊投稿邮箱：lnrbsfk@163.com 印刷：天水新华印刷厂 编辑 赵芸 校审 赵晋文 美编 杨红艳