

张刚大篷车为市民讲解如何正确喝牛奶

# 刚出冰箱的牛奶不宜马上喝



本报7月13日讯(实习生刘永飞 记者 穆静)原来牛奶从冰箱里拿出来就喝不太好啊。13日,本报张刚大篷车带领市民来到了蒙牛乳业泰安股份有限公司,参观牛奶以及冰激凌生产线,蒙牛牛奶厂讲解员为市民现场讲解了如何正确饮用牛奶。

在冰激凌生产线,看着平时吃的冰激凌出现在眼前,小朋友们惊奇地睁大了眼睛,纷纷贴着车窗窗户观察“奇迹”是怎么发生的。“和我以前想的一点都不一样,冰激凌的生产过程就和变魔术一样,好神奇啊。”许诗墨小朋友指着正在运作着的冰激凌生产线,兴高采烈地告诉她的妈妈。

在牛奶生产线,经过全身消毒的工人们紧张有序地在车间工作,孩子们看得津津有味。“虽然平时在电视上了解了一些,但是心里还是不放心的,亲眼看到也就放心了。”市民吕女士在参观了高

度自动化液体奶生产车间后告诉记者。

“冰激凌虽然好吃但不能多吃,更不能当正餐吃。”

参观活动结束后,小朋友们品尝到了刚从生产线上制作出来的冰激凌及牛奶。蒙牛牛奶厂的讲解员提醒正在吃冰激凌的小朋友,冰激凌中含有糖分,温度较低会导致糖分吸收过多引起肥胖,而较低的温度也会刺激肠胃引起身体不适。

据蒙牛牛奶厂讲解员介绍,牛奶并不是饮用越多越好,虽然牛奶营养丰富且易吸收,但是过量饮用不但会导致营养过剩而且很容易引发肥胖及小儿贫血等疾病。此外,夏天不少市民喜欢从冰箱里拿出牛奶后趁冷喝,由于冷饮会引起胃肠道收缩,使得对牛奶的消化吸收不好,从而达不到饮用牛奶的保健目的,因此最好是饮用常温牛奶或是将冷藏牛奶放置一会儿再饮用。



▲家长陪孩子一起参观牛奶生产过程。

▲小朋友兴致勃勃地品尝刚刚从生产线出来的牛奶、冰激凌。实习生 刘永飞 摄



## 头条链接

### 牛奶怎样喝才健康

纯牛奶:

适合所有人群

据介绍,市场上的纯牛奶,一般适合所有人群。有些市民喜欢把牛奶加热后再喝,加热也有一定的技巧。通过无菌灌装,纯牛奶,一般不适合长时间加热后饮用,同时加热的温度不能太高,一般不要超过100度。如果煮沸,则牛奶的色、香、味不但降低,营养价值也大打折扣,当然,纯牛奶在一定温度加热后,口感和风味将会更好。

儿童牛奶:

针对3至9岁儿童

儿童牛奶针对中国儿童的成长需求,专为儿童设计营养配方,并取得不断的突破。以100%纯鲜奶制造,强化了多种营养元素,特别添加了DHA藻油、牛磺酸和益生元,配方科学,促进骨骼生长、提高脑细胞的活性,使孩

子营养吸收更均衡,身体更健康。

牛奶最好在傍晚或临睡前饮用

蒙牛营养专家介绍,早、晚是喝奶的最佳时机,早餐时喝奶,给一天的活力提供充分的营养保证;晚上喝牛奶,不但有助于睡眠,而且有助于人体对其营养成分的吸收。

早晨空腹饮奶不利于消化和吸收,这是因为牛奶的蛋白质要经过胃和小肠的分解形成氨基酸后才能被人体吸收,而早晨空腹状态下,胃、肠的排空是很快,因此牛奶还来不及消化就被排到了大肠。再有,食物当中被吸收的蛋白质只有在热量充足的基础上才能构成人体组织的一部分,倘若热量不足,吸收的蛋白质就很快变成热量而被消耗掉了,因此营养专家们建议,牛奶最好在傍晚或临睡之前半小时饮用。 本报实习生刘永飞 本报记者 穆静

# 全麦面包里竟没有全麦粉

不少商家用小麦粉加麸皮充当全麦粉

本报记者 张亚楠 实习生 杨茜 隋冰茹

健康饮食的观念越来越受人们重视,一些超市、面包店里的全麦面包等粗粮食品受到消费者的青睐。记者调查发现,不少全麦面包实际上全麦含量很少,甚至根本就没有全麦,“全麦”成了吸引消费者的噱头。

全麦面包没有全麦粉

“全麦的面包应该比较健康,而且可以用来减肥。”12日下午,正在省城一家面包店选购面包的孟女士说。

在银广地下超市,标有全麦字样的面包摆了几排货架,记者注意到一款名为缘多的全麦面包,尽管包装上有全麦的字样,配料表里却没有出现全麦粉,只有面包专用粉、水、麸皮等。

一款名为宾堡的全麦面包,配料中明确写着全麦粉,但全麦粉三个字后面有个括号,注明含有小麦粉、食用麸皮、小麦胚芽。

在沃尔玛泉城路店,一销售人员向顾客推荐自家烘焙的全麦餐包,但配料表里并没有全麦粉。在记者探访的其他几家面包店,全麦面包配料表里也很少含有全麦粉,多数是小麦粉、燕麦、麸皮、胚芽粒等。

全麦粉中含有胚芽粉

记者调查的多数全麦面包配料表中,全麦粉并非主要成分。到底什么是全麦面包?它里边到底含有多少全麦粉才算是货真价实?

对此,商店的解释各不相同。在一家好利来面包店,店员称含有小麦粉的低糖面包就是全麦面包。稻香园的一位店员则表示,含有麸皮、胚芽粒等配料的面包并不是全麦面包,只能算杂粮面包。

青岛营养师俱乐部理事长郑育龙接受记者采访时说,全麦粉是整粒小麦在磨粉时,只经过碾碎,不除去麸皮,包含了麸皮与胚芽的粉,而普通面粉的成分只是胚乳。

郑育龙介绍,全麦粉的价值体现在麸皮中富含的叶酸等B族维生素、膳食纤维,以及多酚、类黄酮等抗氧化物质,此外还有胚芽中富含的镁、铁、锌、硒等矿物质。这些营养价值较高的物质是只含胚乳的普通面粉不能比拟的。

小麦粉加麸皮成潜规则

记者从济南市质量技术监督局食品处获知,目前全麦面包中全麦粉含量尚无国家标准或行业标准。

郑育龙认为,全麦面包应该包含一定比例的全麦粉,然而市场上的全麦粉基本上是小麦粉加麸皮,没有胚芽,不是纯正全麦粉。

业内人士透露,部分商家为降低成本,将麦麸和普通小麦粉混合制成假全麦面包已经成了潜规则。“消费者在购物时要注意看配料表,如果配料表上含有麦胚成分,营养价值要高于小麦粉加麸皮。”郑育龙说。

**齐鲁晚报** 分类广告 电话: 0531-85196183 85196489 85196199  
地址: 济南市经十路16122号山东报业大厦2楼分类广告部

 <b>搬家服务</b> 电话: 85196183 85196489	<b>退伍老兵搬家</b> 正规注册66978266全市最低 搬家 搬厂 空调 设备 长途	<b>槐荫区搬家</b> ◆西站86509888	<b>专业空调移修</b> 81880829 空调移机,专业长途	<b>天桥蚂蚁搬家</b> 87307800 搬家搬厂 专业长途	<b>历山燕山奥体大型搬家</b> 89851108 钢琴 空调 市内长途	
	<b>泉城搬家长途全市最低</b> 89160663	<b>南辛庄 王官庄 段店搬家</b> 89855658 钢琴 空调 市内长途	<b>市中区搬家</b>	<b>八一—89851086玉函</b> <b>杆石桥68865158</b>	<b>齐鲁搬家</b> 市内长途最低 89856886 玉函舜玉建设路	<b>退伍军人搬家</b> 正规注册87976116五区连锁 搬家 搬厂 空调 设备 长途
<b>搬家服务</b> ◆一口价86888627 ◆燕山58593406 ◆山大86100385 ◆高新67811968 ◆历山88017316 ◆万达87199753 ◆王官庄87190382低 ◆战友86803877 拆家具空调	<b>专业空调专车移修</b> 83188892 拆装精修充氟,高价回收 <b>金鼎搬家</b> 67800220 正规专业空调移机搬家搬厂 <b>泉顺社区搬家连锁</b> 市中区85883509槐荫87521009 天桥85880708历下68686682	<b>天桥区搬家</b> ◆无影山80865095 ◆天桥82291288 ◆北坦67884518 ◆堤口67769666	<b>历城区搬家</b> ◆班长89168902 ◆洪楼89091590 ◆蚂蚁82837888	◆八—89851086玉函 ◆杆石桥68865158 ◆二七58592433 ◆玉函83676618 ◆南外环81968081经十 ◆建设路66715589	<b>历下区搬家</b> ◆解放桥88127105 ◆姚家82285558 ◆东环82763355 ◆山大81151191 ◆山师66661326	<b>济南搬家服务中心</b> 88092302 全市连锁、收费正规 <b>天桥蚂蚁搬家</b> 五区连锁88884068正规注册 搬家 空调 长途 回收家电 <b>专业空调拆装精修</b> 80999916 拆装精修充氟高价回收 友情提示:请交易双方妥善查验 对方的相关手续和有效证件,本 刊信息不作为承担法律的责任 和依据。