



# 9月16日起 常温纯牛奶 禁止添加复原乳

国家卫生健康委、市场监管总局发布的《食品安全国家标准灭菌乳》1号修改单明确规定,自9月16日起,灭菌乳(纯牛奶)生产将只能以生乳为原料,不得使用复原乳。

这意味着,横行国内商超15年的复原乳(纯牛奶)将退出历史舞台,所有灭菌乳(也就是常温纯牛奶)必须100%用生鲜乳制作,彻底告别奶粉勾兑时代。未来的每一盒纯牛奶,都是实打实的鲜奶加工而成。

## 什么是复原乳?

复原乳又称“还原乳”或“还原奶”,是指将干燥的乳制品与水按比例混匀后获得的乳液,通俗地讲就是用奶粉加水复原而成的牛奶。从营养角度看,添加了复原乳的牛奶经历了多次热加工,一些对热敏感的营养成分例如免疫球蛋白、活性酶、乳铁蛋白、活性钙等容易在加工过程中被破坏。

9月16日起,使用复原乳生产的乳制品不得标注“纯牛(羊)奶”或“纯牛(羊)乳”,将作为调制乳管理。

专家强调,复原乳也绝非一无是处,在过去,它更像万能且百搭的“经济适用奶”,方便、易运输且经济实惠,也常用于含乳饮料、酸奶等产品中。

## 新规有何影响?

一是以生乳为原料生产的灭菌乳,保留了更多的天然营养成分,提升产品的天然性和新鲜度,让老百姓能够享受到更多营养丰富的高品质乳制品,有利于增强消费者的健康体验和消费信心。

二是灭菌乳产品包装将只标注“纯牛(羊)奶”或“纯牛(羊)乳”,不再标注复原乳相关内容,标签更加清晰,消费选择更为简单。

## 如何挑选适合自己的牛奶?

### 牛奶品种多,分不清楚?

这“乳”那“乳”,听起来很复杂,但其很简单——

灭菌乳是我们常说的纯牛奶。

巴氏乳是经过巴氏杀菌后的低温鲜牛奶。

调制乳就是在牛奶基础上加了食品添加剂“外挂”的奶,比如各类酸奶和含乳饮料。

复原乳是干燥后的奶粉加水复原而成的牛奶。

乳饮料是饮料,不是牛奶。仔细观察配料表会发现,这类饮料排名第一位不是牛奶而是饮用水,后面还会跟着不少营养强化剂、食用香精等物质。

### 如何挑选适合自己的牛奶?

1.看配料表:首选原料只有“生牛乳”“鲜牛乳”的纯牛奶。

2.看营养成分表:根据国家相关标准要求,牛奶中蛋白质的含量不得低于每100毫升2.8克。蛋白质含量越高,营养价值自然就越高。一般来说,每100毫升牛奶中的钙含量在90-120毫克;如果钙含量高于120毫克,就可以称为高钙奶。

3.按需选择:

全脂牛奶:脂肪含量3.0-3.8g/100ml,保留脂溶性维生素(A、D、E),适合儿童、青少年、需要维持营养均衡的人群。

低脂牛奶:脂肪含量1.0-2.0g/100ml,适合控脂但不严格限脂的人群。

脱脂牛奶:适合严格控脂、高血脂的人群(但口感较淡,脂溶性维生素可能减少)。如果您有血脂异常的情况,可以适当选择脱脂奶或半脱脂奶。对于老年人和儿童,其实更建议喝全脂奶。

综合央视新闻、新华社