

新疆麦趣尔纯牛奶检出丙二醇

的报道，大家可能都看到了。新疆牛奶是近年来相对火爆的纯牛奶产品，这样一个质量报告，在网上很快就引爆了。其实，根据现有报道出来的信息，

!我们需要知道的是：

1. 丙二醇本身是一种合法食品添加剂，通常认为是安全的。根据我国《GB 2760-2014 食品安全国家标准食品添加剂使用标准》，丙二醇允许在生湿面制品中使用（比如面条、饺子皮、馄饨皮、烧麦皮），上限量1.5克/公斤；也允许在糕点中使用，上限量3.0克/公斤。

（截图来源：GB2760-2014）

2. 本次检出丙二醇的新疆麦趣尔纯牛奶共有2个批次，检出的量分别是0.318克/公斤和0.321克/公斤。纯牛奶不该有丙二醇，因此这两批次牛奶确实存在质量问题，我们可以进一步关注官方后续跟进报道，比如为什么会出现在丙二醇，是否还有其他批次存在同样问题、处理意见等。

3. 美国食品药品监督管理局（FDA）认为，对于2-65岁人群，平均每天饮食摄入23毫克/千克体重仍然是安全的。

而早在1974年，世界卫生组织WHO就推荐丙二醇的每日饮食摄入上限量是25毫克/公斤体重。

4. 假如孩子正好在喝被检出丙二醇的这两款纯牛奶，其实不用太担心孩子中毒：

以下是推理过程

- 1.假设孩子每天喝500毫升这次检出丙二醇的牛奶，带来的后果是每天大约有0.16克丙二醇摄入；
- 2.假设孩子体重20公斤，不论是根据FDA还是WHO的相关建议和信息，每天摄入0.46克丙二醇仍然是安全范围内的。
- 3.因此，就算是还是刚好喝了这两款被检出有丙二醇的质量问题牛奶，家长也不用太担心。

图源：Shutterstock

每次食品质量或者食品安全相关的热搜事件，尤其是孩子相关的，都会令家长神经紧绷。这次事件涉及纯牛奶，而这个品牌的纯牛奶因为口味好、奶香浓郁，是不少家长的选择。

虽然我们不知道，孩子喝了不至于中毒或者生病，没有必要过度惊慌。但毕竟是食品质量问题，还是要引起重视和关注，希望后续有进一步的报道。

给孩子和家人买纯牛奶，看似十分简单的一件事，结果却有操不完的心。

关于如何选牛奶，我们首先需要保持一些基本常识，比如：

1. 平时留意食品安全方面的通告，比如，国家市场监督管理总局的官方网站上会发布质量抽检的相关通报。这样万一有产品质量问题、召回等情况，也能及时发现，及时避坑。
- 2.正规合格的纯牛奶，口味上都是差不多的，不会有格外出色的。

一般来讲，脂肪含量高、蛋白质含量高的奶，口感上会更醇厚。如果营养成分表表现普通，结果奶香浓郁，口味极好的纯牛奶，记得打个问号。

关于如何为孩子选择一款优质的纯牛奶，更详细的我们可以分以下4步走：

一、认准是纯牛奶

纯牛奶

，顾名思义农场里奶牛身上挤出来的生牛奶，经过工业加工杀菌处理，不添加其他东西（比如糖）的牛奶。

不论是常温奶（超高温灭菌奶，英文缩写是UHT）还是低温冷藏的巴氏鲜奶，都是理想选择，都属于优质的纯牛奶，可以给孩子喝。

别选乳饮料

额外加糖、加香味的奶，比如巧克力奶，草莓奶，水果奶等，都属于乳饮料。乳饮料因为跟奶搭了边，可能会被商家借此宣传成营养好的儿童饮品。实际上，因为含糖高，乳饮料并不属于健康饮品。

千万别选现挤奶

鼓吹新鲜营养的现挤奶，其实有严重的食品安全隐患，比如可能导致布鲁氏菌病。所以，一定不可以给孩子喝，大人也别喝。

二、正规途径购买正规合格的纯牛奶

选择正规合格的纯牛奶，其实就意味着基本的安全和营养得到了保障。有的家长可能担心，就算都是正规合格的纯牛奶，营养成分还是会有一些细微差别，比如蛋白质和碳水化合物含量不同，难道不需要纠结吗？

其实，没必要太纠结。

下面的表格来自联合国粮食及农业组织（FAO），我们可以看到，每100毫升牛奶，蛋白质平均含量是3.3克，变化范围是3.2-3.4克。换句话说，对于正规合格的纯牛奶，百毫升蛋白质含量的差别也就那么零点几克。

（图源：<http://www.fao.org/>）

另外，纯牛奶及乳制品对我们健康的意义更多在于提供钙元素，而孩子喝纯牛奶并不是为了让孩子多吃一些蛋白质。根据联合国粮食及农业组织（FAO）的信息，亚洲国家从牛奶获得的蛋白质仅占饮食中总蛋白质约7%。

（图源：<http://www.fao.org/>）

所以，从健康角度出发，为孩子选纯牛奶，没必要纠结那零点几克的蛋白质含量差别，也没必要花更高的价格特意购买蛋白质含量高了零点几的所谓“高端奶”。如果希望孩子饮食中蛋白质多一些，最好的办法是让孩子吃蛋白质丰富的食品，比如各种肉类，蛋类，鱼及各种海鲜，坚果等。

关于碳水化合物含量，纯牛奶天然含有碳水化合物，也就是乳糖。在上面的表格里，我们能看到，每100毫升纯牛奶里含乳糖4.5-5.1克。因此，正规合格纯牛奶的碳水化合物含量也是大同小异，没必要纠结。

图源：unsplash

还有家长可能会反驳，你怎么知道写着纯牛奶就是纯牛奶，万一厂家额外加了糖呢？所以很有必要自己研究一下碳水化合物含量。

其实，加了糖的乳饮料却宣传成纯牛奶出售，是违法的。因为只有符合国家相关规定的奶才能标识成纯牛奶。如果把违法的情况都纳入讨论，那甚至可以说这营养成分表里的数字也许是随便画上去的，谁知道是真的假的。

因此，从健康和营养角度，为孩子选好的纯牛奶，没必要过于纠结正规合格产品里的蛋白质和碳水化合物含量。只要认准了是正规合格的品牌牛奶，通过正规途径购买就好。从孩子整体健康角度，健康均衡饮食、适量运动、充足睡眠、才是保障，而不是指望某一款牛奶。

三、价格因素要考虑

根据中国居民膳食指南2016版，7岁以上，每人每天推荐300克奶，7岁内的是每天350-500克奶。一家人全部加在一起，每天的奶量消耗可不小，因此价格因素要考虑。

只要是正规渠道销售的正规合格纯牛奶，选价格更加实惠的那个品牌。

图源：Shutterstock

四、个体化因素

口感偏好

不论大人还是孩子，都有自己的口感偏好，比如，有的就喜欢某个牌子，有的只喜欢冷藏的巴氏鲜奶，有的就喜欢常温奶的.....因此，在上述三个因素综合考虑之后，口感因素可以根据孩子和自己的偏好来选。

刚才已经讲过，脂肪含量高、蛋白质含量高的奶，口感上通常会更醇厚。如果营养成分表表现普通，口味却特别香浓，要小心。

健康因素

除了个人偏好，有的还需要考虑个体化的健康因素，比如有乳糖不耐受，就要考虑选择无乳糖或者低乳糖的纯牛奶；有牛奶蛋白过敏，就可能没法喝普通的纯牛奶了，而要选择特殊配方奶粉，比如深度水解配方奶粉来替代牛奶。

图源：Shutterstock

根据我上面讲的这四条，大家去超市买奶，基本就能买到适合孩子的奶了。非要说品牌的话，这些年了解下来，感觉有比较明显的地域性，比如：

北京更多人选三元

江浙沪更多人选光明

另外还有比较多家长提到的品牌包括：每日鲜语、悦鲜活、特仑苏、纽仕兰、金典、安佳.....

看到这里，你也许已经发现，口感不是太挑剔的话，其实就是：正规合格纯牛奶、哪个价格合适、哪个更容易买到，就可以了。

以上便是今天的分享，希望有帮助，也请分享给更多有需要的家长看到。

-END-

如果觉得有用

欢迎分享给有需要的人

往期推送精选：

- [给宝宝洗屁屁，水洗、湿巾擦其实都错了，正确方法家长们学起来](#)
- [聪不聪明，从「手」上就有体现，看看你家孩子符合了吗？](#)
- [生娃后，夫妻多久一次才正常？](#)
- [“老得慢”的女性，一般有这10个共性，看看你占几个](#)
- [夏季来了，宝宝“穿袜子”或“总光脚”，3年后体质会有差距么？](#)
- [从小允许吃冷饮和被父母限制吃的孩子，长大后哪些方面有差异？](#)

祐苗健康

- 部分参考来源 -

1. https://www.atsdr.cdc.gov/csem/ethylene-propylene-glycol/propylene_glycol.html

2. Lim TY, Poole RL, Pageler NM. Propylene glycol toxicity in children. J Pediatr Pharmacol Ther. 2014 Oct-Dec;19(4):277-82. doi: 10.5863/1551-6776-19.4.277. PMID: 25762872; PMCID: PMC4341412.

3. 《GB 2760-2014 食品安全国家标准食品添加剂使用标准》