



乳及乳制品的互换

100g	100g	125g	12.5g	10g
纯乳	发酵乳	调制乳	乳粉	干酪

* 按与纯乳的蛋白质比折算，由于市面销售的产品配方略有不同，此换算仅作参考



乳品选择路径图



中国居民平衡膳食宝塔



全民营养 全面小康 健康中国 营养先行

天天有奶品

如需获取更多健康相关资讯，请登录：

广东省卫生健康委员会
wsjkw.gd.gov.cn

广东省疾病预防控制中心
cdcp.gd.gov.cn



健康广东



广东疾控



广东省卫生健康委 广东省教育厅
广东省农业农村厅 广东省体育局

为什么要有奶

蛋白质
15%

- 消化吸收率达到 90%
- 氨基酸构成接近人体需要
- 优质蛋白质

钙
45%

- 钙磷比适合
- V.D、乳糖
- 容易被吸收和利用

五花八门的乳品



纯乳

	杀菌方式	营养	保质期
 “低温奶” “鲜奶”	巴氏杀菌	成份、口感更接近原乳	冷藏，7天
 灭菌奶 “常温奶” “纯牛奶”	超高温灭菌	热敏性物质流失，口感有所改变	无菌包装，常温保存，数月

发酵乳



酸奶

- 经乳酸菌发酵、乳糖被分解，适合乳糖不耐受者
- 冷藏保存，避免乳酸菌过度生长导致变质



常温酸奶

- 乳糖被分解，经热处理，乳酸菌灭活
- 常温可保存数月



果粒酸奶

- 提供丰富的口味
- 不能满足水果摄入（每天 200-350g）需要

调制乳



纯牛乳比例不低于 80%，原料中有奶粉应标称“复原乳”



可补充特定营养素；可添加谷物、坚果、果酱等食物成分

乳粉



乳粉：以生乳为原料，经加工制成的粉状产品



100g



12.5g



乳粉：调制乳固体含量不低于 70%，添加其他原料

- 体积缩小
- 方便携带和存放
- 喝多少冲多少

干酪



奶酪、芝士、奶片、奶疙瘩……，
10g 奶酪 ≈ 100g 牛奶
再制干酪，乳含量降低，口味较柔和



用于菜肴，可提高乳品摄入量

含乳饮料



配置型含乳饮料



发酵型含乳饮料



乳酸菌饮料



含乳饮料 ≠ 牛奶



不能当牛奶喝

- 配料水为主，额外添加糖，多喝易肥胖
- 乳蛋白含量 1mg/kg，为纯乳的 30%

其他乳制品



炼乳

甜或不甜；都不能当奶喝



奶油

脂肪为主；用于饮品、糕点



冰淇淋

脂肪和糖的含量高，不能多吃