

自制酸奶 这样才安全



入冬后天冷,人们吃的也比平时要多一些。这个时候,来一杯酸奶,不仅能帮助消化,还能带来饱腹感,替代一部分饮食,让人不至于吃胖。不过,市面上售卖的酸奶品牌、种类各异,其中的添加物也看得人头晕眼花。因此,不少人选择在家自制酸奶。但需要注意,自制酸奶一定要选择健康的菌种,并且掌握一些小技巧。

酸奶制作

原奶杀菌再加乳酸菌 发酵降温后可添果肉

酸奶中的酪氨酸对于缓解心理压力过大、高度紧张和焦虑而引发的人体疲惫等有很大的帮助。经过乳酸菌发酵,酸奶中的蛋白质、肽、氨基酸等颗粒变得微小,游离酪氨酸的含量大大提高,吸收起来也更容易。午休时喝一杯酸奶,可以让上班族放松心情。

目前市场上酸奶制品以凝固型、搅拌型和添加各种果汁果酱等辅料的果味型为多。酸奶不仅保留了牛奶的所有优点,而且某些方面经加工过程还扬长避短,成为更加适合于人类的营养保健品。

一般而言,工厂中生产酸奶的正

常流程,第一步就是从牧场收来的原奶经过简单的过滤、均质化和杀菌处理,然后在接近无菌的状态下投入发酵用的乳酸菌。

经过一段时间的发酵后,将酸奶降温并放置一段时间,形成凝固状的酸奶,也可以在发酵完成后添加果肉等其他配料。

酸奶是典型发酵食品,由于优势菌群(乳酸菌)的存在,其他微生物很难生长繁殖,因此安全性颇高。但如果在发酵初期乳酸菌还没有站稳脚跟的情况下混入了杂菌,有可能导致酸奶发酵失败,甚至产生食品安全问题。

自制须知

别用剩酸奶做“引子” 容器清洁必须做好

家里做酸奶一般是用巴氏奶或常温奶,它们都是经过灭菌处理的。即使用奶粉冲调发酵酸奶也是可以的,但必须注意做好各种容器,如酸奶机内胆等的清洁工作。

真正出问题的,往往是舍不得花钱买菌种,用吃剩的酸奶做“引子”。这种做法在实验室里叫“接种”或“传代”,但由于家庭不是无菌环境,这个过程容易受到杂菌污染,而且吃剩的酸奶中活的乳酸菌也不见得很多,这就给杂菌繁殖带来机会。

此外,“传代”过程中乳酸菌可能发生变异,导致风味口感改变,甚至发酵性能降低,因此买现成的发

酵剂,即乳酸菌种就好。

虽然能发酵酸奶的菌种很多,但保加利亚乳杆菌和嗜热链球菌是最常用的。多种菌种同时发酵,并不会让酸奶“营养更均衡”,对酸奶风味的影响也极为有限。因此,选择一款有上述两类菌种的发酵剂即可。

不过,自制酸奶需要在42℃到45℃的环境中进行发酵,这是保加利亚乳杆菌和嗜热链球菌混合后的最适宜生长温度。但是,普通家庭自制酸奶很难保证这样的条件,极易受天气影响,受热不均匀,容易发酵过度或发酵不足,最终导致自制酸奶的口感并不好。

原奶选择

巴氏奶和奶粉均可 常温奶是最适合的

其实做酸奶可以用巴氏奶、常温奶,也可以用奶粉,但毫无疑问用巴氏奶成本最高。

从控制杂菌的角度来说,常温奶是最适合做酸奶的,因为它是真正的无菌奶,而且相对便宜。

全脂奶和脱脂奶相比,前者更好一些,因为乳脂的存在可以增加酸奶的浓稠度,改善酸奶口感,提高饱腹感。

用奶粉做的酸奶也并不差,如果想要口感更浓稠,冲奶粉的时候多加一勺奶粉就行了,正常情况下

是按照奶粉和水1:7的比例稀释。有些奶粉是加糖的,因此在调节口感的时候需要格外注意,以免太甜。

虽然牛奶中也含有很高的钙,但与它比起来,酸奶中所含的乳酸与钙结合,能起到促进钙吸收的作用。一般来说,饭后30分钟到2个小时之间饮用酸奶效果最佳。

另外,如果在空腹状态下饮用酸奶,很容易刺激胃肠道排空,酸奶中的营养来不及彻底消化吸收就被排出,饭后喝则可减少刺激,让酸奶在胃中被慢慢吸收。(蔡卫卫)

健康夜宵 大有学问

本报讯 当下的年轻人越来越注重身体健康,有些人定期健身,有些人注重饮食,吃蔬菜水果、杂粮……但是,哪怕再仔细的人,一到上班就可能“身不由己”,也许太忙,也许加班,什么时候吃饭根本说不准。这时候,不少人都会跳过晚饭,直接吃夜宵。那么,夜宵该怎么吃?

良好习惯

晚餐不应晚于6点 白天多餐晚上不饿

俄罗斯媒体曾经发布过一篇报道称,在良好的饮食习惯中,晚餐不应晚于晚6点。

报道称,很多人会在晚上产生强烈的饥饿感,主要是因为白天的食物摄入量不足。白天饮食的不平衡会导致机体营养物质缺失,导致人产生潜在饥饿感。此外,心理因素也会导致饥饿感的产生。

晚上6点之后还吃很多东西会对身体造成不良影响。因为在人们夜晚睡觉时,

机体多处于休息的状态中,食物进入胃里后,肠胃却不得不停止工作。

此外,夜间消耗太多的碳水化合物会导致胰岛素分泌过多,肝脏和脂肪组织中糖的分解过程会被破坏,并且脂肪会在体内积累。

报道称,合理的饮食方法能够有效避免太晚摄入夜宵。首先,可以增加白天摄入食物的次数,大约5次。其次,尽量多样化饮食,并关注饮食中蛋白质、脂肪等成分的含量。

另外,晚上可以适当进行散步、做瑜伽、看电视剧或者网上学习等活动,总之避免进食就好。

宵夜建议

适当补充剂当正餐吃 选择清淡、低糖食物

不过,并不是所有的人都需要在晚上严格限制自己的饮食。报道补充道,若干年前,以色列的专家们进行的一项研究发

现,晚8点吃晚餐的人要比晚6点以后不吃东西的人更容易减肥。值得注意的是,睡前吃饭的人通常不吃早餐,白天吃的也很少。

如果是吃过晚饭还要吃夜宵,则需要注意,适当地补充能量即可,不要把夜宵当做正餐来吃,吃到五到七成饱就可以了。

夜宵与睡眠之间间隔的时间最好计算好,两者之间不要离得太近,应该睡觉前3到4个小时吃比较好。

水分和糖分很多的水果,以及一些利尿的食品,在睡前一定要少吃,否则会造成尿太多,影响睡眠质量。

要选择清淡的食物,不要吃油炸、烧烤、煎制、腊制食品。也不要吃太咸的食物,不仅会造成不停地喝水之外,还会导致体内的水分难以排出。

吃夜宵的时间不宜过长,不要一边聊天一边吃,一般来说,离睡觉越近吃得越少,边聊边吃会增加进食量,加重肠胃的负担。(法晚)



(本版图片均选自网络)