

新国标禁用复原乳

三步教你挑到好牛奶

据农业农村部消息,自9月16日起,生产灭菌乳(即常温纯牛奶)只能以生乳为唯一原料,禁止使用复原乳。这一规定是《食品安全国家标准灭菌乳》(GB 25190-2010)第1号修改单中的最大亮点,意味着消费者日常饮用的“纯牛奶”会更加新鲜和纯粹。

面对市场上琳琅满目的牛奶产品,消费者该如何科学选择?

复原乳为何被禁用?

灭菌乳中为何曾允许添加复原乳?如今为何又被禁用?

中国农业科学院北京畜牧兽医研究所研究员、奶业创新团队负责人郑楠参与了此次标准修订工作。她介绍,复原乳是指把牛奶干燥成乳粉后,再添加一定的水或牛奶制成的乳液,通俗来讲就是用奶粉勾兑还原的奶。以往在灭菌乳中添加

复原乳,主要是为了控制生产成本、应对奶源供应波动。

近年来,我国奶业实现了生产能力强、产品质量高、价格稳定的发展态势,生鲜乳抽检合格率超99.5%,已无需再以复原乳作为替代原料。目前,国内绝大多数乳企已经使用生鲜乳生产灭菌乳。“公司一直以纯鲜奶作为原料,一方面是

我们的奶源充足且稳定;另一方面,市场上鲜奶品质高、价格实惠,企业若使用复原乳反而会增加成本。”伊利集团高级专家云战友表示。

复原乳会完全退出市场吗?记者了解到,本次修订仅针对灭菌乳,不涉及酸奶、调制乳等乳制品,因此这些品类目前仍可使用复原乳。

优质牛奶如何判断?

业内专家指出,添加复原乳的牛奶因经历多次热加工,其口感风味和营养价值会有所下降。新标准实施后,纯牛奶必须以100%生牛乳为原料加工,这进一步保障了牛奶品质。在独立乳业分析师宋亮看来,新规的实施对行业发展有积极意义,标志着中国牛奶向品质化方向迈出了重要一步。

在呼和浩特市腾飞南路一家连

锁超市的乳制品区,消费者陶女士坦言:“现在纯牛奶都是用100%生鲜乳生产的,买的时候不用再费心查看配料表,确实更加放心、省心了。但配料表都一样,到底哪种纯牛奶更好呢?”

郑楠给出建议:消费者还需关注产品包装上的营养成分表。根据《食品安全国家标准灭菌乳》(GB 25190-2010)规定,全脂纯牛奶的理化指标需满足蛋白质含量 ≥ 2.9

克/100克、脂肪含量 ≥ 3.1 克/100克的要求。只要是符合国家标准的纯奶,都是合格的产品。

云战友补充道,优质牛奶的感官品质有共性特征:一看色泽,品质好的全脂牛奶应呈乳白色或微黄色,带有自然光泽;二看状态,需为均匀液体,无凝块、无沉淀、无肉眼可见异物;三品滋味,应具有牛奶特有的清香、自然口感,且略带甜味。

怎样选择适宜的牛奶?

除纯牛奶外,乳制品的种类十分丰富。内蒙古自治区食品质量安全检验检测科学研究院副院长习娟介绍,根据市场监管总局2020年修订公布的《食品生产许可分类目录》,乳制品分为液体乳、乳粉、其他乳制品三大类。其中,液体乳是消费者日常接触最多的品类,又细分为灭菌乳、巴氏杀菌乳、高温杀菌乳、调制乳和发酵乳5个品种。

灭菌乳就是常温纯牛奶,保质期可达6个月及以上,可常温储存,也是目前销量占比最高的牛奶品类;巴氏杀菌乳是经过巴氏杀菌后的低温鲜牛奶;高温杀菌乳的杀菌温度介于巴氏鲜牛奶和常温纯牛奶之间,需冷藏保存,保质期相较于巴氏鲜牛奶更长;调制乳是在牛奶基

础上加了其他原料或食品添加剂制成的,比如早餐奶等;发酵乳是以生牛(羊)乳、食品工业用浓缩乳、乳粉中的一种或多种为原料,经杀菌、发酵后制成的pH值降低的产品,比如酸奶、酸奶油等。

《中国居民膳食指南(2022)》推荐,成年人每天应摄入至少相当于300克鲜奶的奶类及奶制品。不同人群可以根据自身的生理特点、健康状况和营养需求,科学选择适宜的乳制品。

国家乳业技术创新中心营养与健康研究中心执行副主任段素芳建议:青少年阶段优选高钙奶,以支撑骨骼生长与身体发育;孕妇及哺乳期女性宜选择专用孕妇配方奶粉或全脂高钙奶,满足孕期及

泌乳期对能量与矿物质的较高需求;老年人群则可选择高钙奶、高蛋白奶,以及强化维生素矿物质的配方奶粉,助力维持骨骼和肌肉健康;乳糖不耐受者可选择舒化奶、酸奶和奶酪等零乳糖或经发酵处理的低乳糖产品,缓解肠道不适;有体重管理需求者可选择低脂或脱脂奶,以及无糖酸奶,减少能量摄入;无冷藏条件者可选择常温奶或奶粉,保障产品安全与品质稳定。需要注意的是,乳饮料不属于乳制品,其蛋白质含量较低,消费者购买时需仔细辨别。

科学选奶的本质,是对健康生活的精准呵护。唯有选对奶、喝对奶,才能让它真正成为日常营养的“刚需担当”。

据新华视点

新闻速读

本地新闻

1.近日,烟台市住房公积金管理中心发布关于调整我市住房公积金最低缴存基数的通知:自2025年10月1日起,烟台市住房公积金最低缴存基数调整为莱阳市、栖霞市、海阳市2210元,市直及其他区市2400元。

2.近日,第二十一届百花文学奖在天津揭晓。3位山东作家获奖,其中我市作家衣向东的作品《曾在部队扛过枪》获长篇小说奖,王月鹏的作品《从大海到人海》获散文奖。

3.近日,烟台市人力资源和社会保障局印发《“留在烟台·青春无忧——千企万岗进校园”下半年系列招聘活动实施方案》,计划开展20余场线上线下招聘活动,同步推出16场政策宣讲和18场“魅力烟台”就业体验日活动,全面推动2026届高校毕业生留烟就业创业,为烟台高质量发展集聚青年人才。

4.据烟台市人力资源和社会保障局日前消息,烟台将全面落实社会保险补贴扩大范围政策。本次政策将惠及全市制造业、服务业等8类中小微企业,以及就业困难人员、高校毕业生等4类重点群体,通过“免申即享”等便捷方式,实现真金白银助企惠民。

5.近日,“第八届旅游交通大会”在湖北省宜昌市成功举办,烟台牟平区的“山海岛泉河缤纷连廊路”上榜全市唯一2025年度美丽公路项目!

6.近日,由烟台市住建局组织实施的滨海西路(福成路至云海路段)开放通行。2025年度市区道路大修工程历经3个半月,先后完成迎宾路(环山路隧道至滨海中路段)、胜利南路(凤鸣路至港城西大街段)、滨海西路(福成路至云海路段)三条道路大修改造,为市民出行提供坚实保障。

7.近日,22路、28路、30路、31路、35路、38路、51路、58路、81路、86路、211路共11条公交线路,始发站由海港路路西“火车站北广场”站亭,调整至该站点北侧的火车站北广场站内。

国内新闻

1.近日,山东省第十四届人民代表大会常务委员会第十七次会议通过了《山东省特殊教育条例》。《条例》自2026年1月1日起施行。

2.近日,我国在西昌卫星发射中心使用长征二号丁运载火箭,成功将试验三十号卫星01、02星发射升空。该卫星主要用于对地观测技术试验验证。

3.近日,广西壮族自治区中国科学院广西植物研究所在广东省化州市新安镇进行联合科考时,发现苦苣苔科漏斗苣苔属新物种——化州漏斗苣苔。根据世界自然保护联盟濒危等级划分标准,该物种属于非常珍稀的极危物种。

4.近日,四川省文物考古研究院发布了七项三星堆遗址多学科研究最新成果,进一步明确祭祀坑埋藏年代为商代晚期,首次发布青铜器铸造中独特的“芯骨——条形芯撑”技术,为揭示中华文明多元一体提供了有力实证。

5.近日,《科学》杂志发表了中国科学家的突破性研究成果,一件距今约100万年前的古老人骨化石,经过精细重建与分析后,证实丹尼索瓦人属于龙人支系。这一发现不仅刷新了人类演化的时间线,更首次从化石证据上将现代人、尼安德特人和龙人三大支系的分化时间大幅推前,远超学界此前的共识。

