

2025賽 0鏈 3鏟 21:06:59 - 1

性肠炎。

六、在牛奶中添加橘汁或柠檬汁以增加风味

在牛奶中加点橘汁或柠檬汁，看上去是个好办法，但实际上，橘汁和柠檬均属于高果酸果品，而果酸遇到牛奶中的蛋白质，就会使蛋白质变性，从而降低蛋白质的营养价值。

七、在牛奶中添加米汤、稀饭

有人认为，这样做可以使营养互补。其实这种做法很不科学。牛奶中含有维生素A，而米汤和稀饭主要以淀粉为主，它们中含有脂肪氧化酶，会破坏维生素A。孩子特别是婴幼儿，如果摄取维生素A不足，会使婴幼儿发育迟缓，体弱多病。所以，即便是为了补充营养，也要将两者分开食用。

八、牛奶必须煮沸

通常，牛奶消毒的温度要求并不高，70℃时用3分钟，60℃时用6分钟即可。如果煮沸，温度达到100℃，牛奶中的乳糖就会出现焦化现象，而焦糖可诱发癌症。其次，煮沸后牛奶中的钙会出现磷酸沉淀现象，从而降低牛奶的营养价值。

九、瓶装牛奶放在阳光下晒，可增加维生素D

有人从广告中得知：补钙还要补维生素D，而多晒太阳是摄取维生素D的好方法，于是便照方抓药地把瓶装牛奶放到太阳下去晒。其实这样做得不偿失。牛奶可能会得到一些维生素D，但却失去了维生素B1、维生素B2和维生素C。因为这三大营养素在阳光下会分解，以致部分或全部失去；而且，在阳光下乳糖会酵化，使牛奶变质。

十、以炼乳代替牛奶

炼乳是一种牛奶制品，是将鲜牛奶蒸发至原容量的2/5，再加入40%的蔗糖装罐制成的。有人受“凡是浓缩的都是精华”的影响，便以炼乳代替牛奶。这样做显然是不对的。炼乳太甜，必须加5-8倍的水来稀释。但当甜味符合要求时，往往蛋白质和脂肪的浓度也比新鲜牛奶下降了一半。如果在炼乳中加入水，使蛋白质和脂肪的浓度接近新鲜牛奶，那么糖的含量又会偏高。