

RUSUNJUN

百名专家谈

乳酸菌

李途纯
主编



科学普及出版社

PLUMBLANKET

百名专家

谈

中国奶业



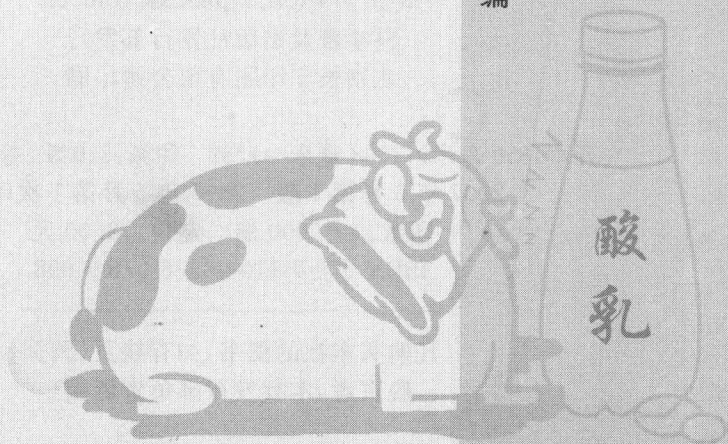
中国奶业出版社

RUSUANJUN

百名专家谈

乳酸菌

李途纯
主编



科学普及出版社
· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

百名专家谈乳酸菌/李途纯主编. —北京:科学普及出版社,
2007.5

ISBN 978-7-110-06586-0

I. 百... II. 李... III. 乳酸细菌—问答 IV. Q939.11-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 054034 号

自 2006 年 4 月起本社图书封面均贴有防伪标志,未贴防伪标志的为盗版图书。

科学普及出版社出版

北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码:100081

电话:010-62103210 传真:010-62183872

<http://www.kjpbooks.com.cn>

科学普及出版社发行部发行

北京长宁印刷有限公司印刷

*

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:3.625 字数:50 千字

2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册 定价:18.00 元

ISBN 978-7-110-06586-0/R·698

(凡购买本社的图书,如有缺页、倒页、
脱页者,本社发行部负责调换)

目 录

1. 什么是含乳饮料? (1)
2. 什么是发酵型含乳饮料? (2)
3. 乳酸菌饮料是发酵型含乳饮料吗? (3)
4. 乳酸菌饮料的正确定义是什么? (4)
5. 乳酸菌饮料有产品标准吗? (5)
6. 配制型含乳饮料含有乳酸菌吗? (7)
7. 乳酸饮料与乳酸菌饮料有什么区别? (8)
8. 消费者如何选购乳酸菌饮料? (9)
9. 什么是乳酸菌? (11)
10. 理想的乳酸菌应具备哪些条件? (12)
11. 双歧杆菌是乳酸菌吗? (13)
12. 你知道乳酸菌对人体的十大功能吗? (14)
13. 乳酸菌发酵乳中的乳酸有何作用? (16)
14. 为什么乳酸菌是人体内的环保奇兵? (17)
15. 为什么说乳酸菌有调理胃肠道的功能? (18)
16. 乳酸菌可促进维生素 B 族的合成吗? (19)
17. 乳酸菌能够防止花粉症吗? (21)

18. 乳酸菌能降血糖、降血压吗? (22)
19. 乳酸菌能防口臭吗? (23)
20. 乳酸菌能降低母亲与婴儿的过敏吗? (24)
21. 乳酸菌能消除便秘吗? (25)
22. 哪些人群应多喝乳酸菌发酵乳? (26)
23. 怎样才能避免乳糖不适症? (27)
24. 有牛乳过敏症的人喝什么乳? (28)
25. 乳酸菌发酵后的牛乳更易营养吸收吗? (29)
26. 常喝酸乳和乳酸菌饮料能长寿吗? (30)
27. 什么是首选的补钙方法? (31)
28. 为什么说老年人更需要饮用乳酸菌发酵乳? (32)
29. 乳酸菌发酵乳有抗癌防癌作用吗? (33)
30. 为什么乳酸菌发酵乳能增强人体免疫力? (35)
31. 乳酸菌发酵乳能降低血中胆固醇吗? (36)
32. 为什么萎缩性胃炎患者应该多喝乳酸菌发酵乳? ... (37)
33. 骨质疏松症除与钙缺乏有关外,与维生素 D
的不足也有着密切的关系吗? (38)
34. 为什么肝脏病患者应该多喝乳酸菌发酵乳? (39)
35. 为什么长期饮用乳酸菌发酵乳能使肌肤美化? ... (40)
36. 喝乳酸菌发酵乳,对消除儿童腹泻有何好处? (41)
37. 为什么说酸乳和乳酸菌饮料能抗辐射? (42)
38. 哪些人最需要喝乳酸菌发酵乳? (43)
39. 为什么说牛乳是比较理想的安全食品? (45)
40. 乳酸菌发酵乳对原料牛乳有何要求? (46)
41. 什么是抗乳? (48)

42. 长期饮用有抗乳对人体有什么危害? (48)
43. 为什么发酵乳都是无抗乳? (49)
44. 为什么说发酵乳酸菌乳是最娇贵的饮品? (50)
45. 双歧乳杆菌为什么要与其他乳酸菌一起使用? ... (51)
46. 乳酸菌饮料允许有沉淀吗? (52)
47. 如何通过日常饮食补充乳酸菌? (53)
48. 为什么乳酸菌发酵乳会风行全世界? (54)
49. 为什么说“发酵乳救了日本”? (56)
50. 乳酸菌发酵乳为什么能抗菌? (57)
51. 为什么说乳酸菌发酵奶是婴幼儿的理想食品? ... (58)
52. 乳酸菌发酵乳是美容食品吗? (58)
53. 电脑工作者为什么应该多喝乳酸菌发酵乳? (60)
54. 为什么大病初愈的人应饮用乳酸菌发酵乳? (61)
55. 吃火锅、涮锅时要注意什么? (62)
56. 乳酸菌制剂能预防妇科疾病吗? (63)
57. 为什么说发酵乳酸菌乳是安全的饮品? (64)
58. 长期饮用乳酸菌发酵乳对儿童有何益处? (65)
59. 什么是肠内菌群生态学? (66)
60. 乳酸菌的种类有哪些? (67)
61. 乳酸菌为什么能对抗腐生菌? (69)
62. 乳酸菌可以对抗肠道中哪些致病菌? (70)
63. 肠内有害菌会造成哪些危害? (71)
64. 乳酸菌等于“长寿菌”吗? (72)
65. 健康的第一步是什么? (73)
66. 酸奶如何销售和食用? (74)

67. 家庭型酸奶有哪些制作方法? (75)
68. 乳酸菌分泌物有何六大作用? (76)
69. 乳酸菌发酵有何作用? (77)
70. 什么是“益生菌”? (79)
71. 什么是“益生作用”? (80)
72. “益生菌”的生理功能有哪些? (80)
73. 为什么最近在全球范围掀起“益生菌”热潮? (81)
74. 哪些属于“可用于保健食品的益生菌菌种”? ... (82)
75. 为什么酸奶具有营养强化作用? (84)
76. 益生菌对腹泻有哪些预防和治疗作用? (85)
77. 益生菌对旅行者腹泻有何作用? (85)
78. 益生菌对抗生素治疗诱导的腹泻的作用 (86)
79. 益生菌对尿片性皮炎有哪些治疗作用? (87)
80. 乳酸菌是否只能从发酵奶中补充? (88)
81. 益生菌在药品中有何应用? (88)
82. 乳杆菌的药用产品有哪些? (89)
83. 双歧杆菌有何生理作用? (90)
84. 双歧杆菌与婴儿营养有何关系? (91)
85. 婴儿和儿童混合喂养的发酵乳制品有何作用? ... (92)
86. 婴儿肠道内的双歧杆菌有哪些变化? (93)
87. 双歧杆菌产品有哪些开发? (94)
88. 酸奶中乳酸有何作用? (95)
89. 为什么酸奶中的蛋白质更易吸收? (96)
90. 为什么酸奶中的脂肪更易吸收? (97)
91. 为什么酸奶中的矿物质更易吸收? (98)

92. 酸奶对肠道菌群有何作用? (99)
93. 什么是双歧杆菌的增殖因子? (100)
94. 为什么酸奶具有抗衰老作用? (101)
95. 为什么酸奶具有抗癌的作用? (102)
96. 什么叫纯酸乳? (103)
97. 什么叫风味酸乳? (103)
98. 对酸奶中的菌种有何要求? (104)
99. 对酸奶的标签标志有何要求? (105)
100. 酸奶中糖的特点有哪些? (105)

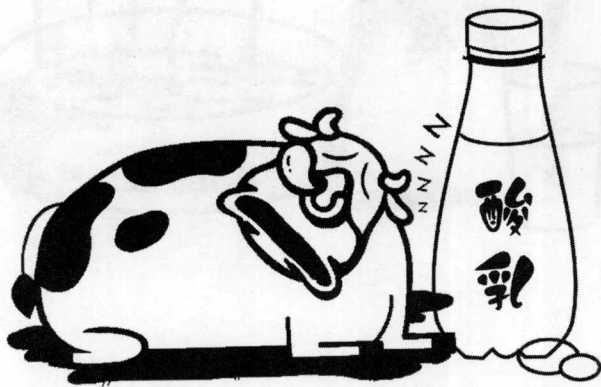


1. 什么是含乳饮料?

按我国软饮料的分类方法，含乳饮料是我国十大软饮料中的一类，是以鲜乳或乳制品为原料，发酵或不发酵，经过加工制成的一种乳品饮料。根据是否发酵来分，含乳饮料可分为发酵型含乳饮料和配制型含乳饮料两种。

中国食品科学技术学会 高级工程师

孟李芳





2. 什么是发酵型含乳饮料?

发酵型含乳饮料是在以鲜乳或乳制品为原料，经乳酸菌类培养发酵制得的乳液中加入水、糖液等调制而成的乳品饮料。

中国食品科学技术学会 高级工程师



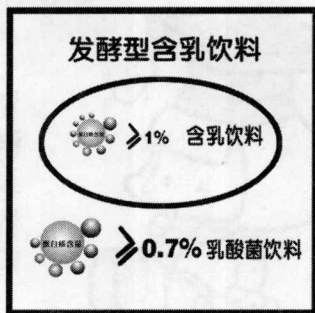
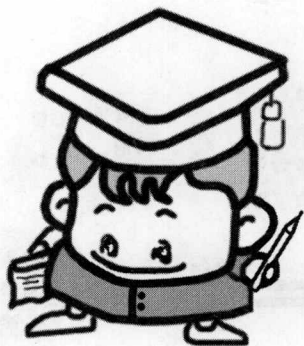


3. 乳酸菌饮料是发酵型含乳饮料吗？

根据发酵型含乳饮料成分中蛋白质的含量来分，蛋白质含量不低于 10 g/L ($\geq 1\%$) 的称为乳酸菌乳饮料，不低于 7 g/L ($\geq 0.7\%$) 的是乳酸菌饮料。由此可见，乳酸菌饮料是发酵型含乳饮料的一种。

中国食品科学技术学会 高级工程师

邵勇

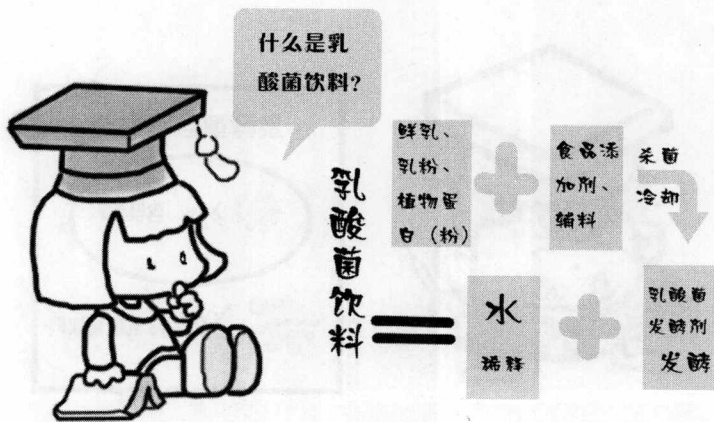




4. 乳酸菌饮料的正确定义是什么？

乳酸菌饮料是以鲜乳或乳粉、植物蛋白(粉)、果菜汁或糖类为原料，添加或不添加食品添加剂与辅料，经杀菌、冷却、接种乳酸菌发酵剂、培养发酵、用水稀释而制成的活性或非活性饮料。

天津大学农业与生物工程学院食品科学系 教授 周志江





5. 乳酸菌饮料有产品标准吗?

1992年原轻工业部制定的《乳酸菌饮料》行业标准(QB1554-92),包括感官要求、理化指标和卫生指标。2003年,中国卫生部又制定了(GB16321)《乳酸菌饮料卫生标准》。乳酸菌饮料卫生标准有:

(1) 感官要求

色泽:均匀乳白色稍带微黄色。果菜汁发酵的品种可带有果菜汁的色泽。

滋味和气味:口感细腻,酸甜适中,酸而不涩,具有该乳酸菌应有的滋味和气味,无异味。

组织状态:呈乳浊状,均匀一致不分层,允许有少量沉淀,无气泡,无异物。

(2) 理化指标

净容量允许差(%) $\leq \pm 4$

蛋白质(%) ≥ 0.7

可溶性固形物(%) ≥ 10

酸度($^{\circ}\text{T}$) 25~80





(3) 卫生指标

重金属指标 (mg/kg): 砷 \leq 0.5, 铅 \leq 1.0,
铜 \leq 5.0

活性乳酸菌饮料 非活性乳酸菌饮料

乳酸菌数 (出厂时): cfu/mL \geq 10⁶

菌落差数: cfu/mL \leq 100

大肠菌群: (cfu/100mL) \leq 3

霉菌/酵母菌: (cfu/mL) \leq 30/50

致病菌不得检出。

天津科技大学食品工程与生物技术学院 教授 王乾萍





6. 配制型含乳饮料含有乳酸菌吗？

配制型含乳饮料是以乳或乳制品为原料，加入水、糖液、酸味剂等调制而成的含乳饮料。成品中蛋白质含量不低于 10 g/L ($\geq 1\%$) 的称为乳饮料，蛋白质含量不低于 7 g/L ($\geq 0.7\%$) 的是乳酸饮料。与发酵型含乳饮料的根本区别是：配制型含乳饮料未经过发酵，饮料中完全没有乳酸菌。

中国农业大学食品科学与营养工程学院

副研究员

李景吃





7. 乳酸饮料与乳酸菌饮料有什么区别？

乳酸饮料与乳酸菌饮料同属含乳饮料，其中蛋白质含量都不低于7g/L，而且都是以鲜乳或乳制品为原料，加入水、糖液、酸味剂等调配而成的，但乳酸菌饮料在加入水和其他配料以前，先要经过乳酸菌发酵，由此可以看出，乳酸饮料中完全没有乳酸菌，其产品价值远不及乳酸菌饮料。

中国食品发酵工业研究院 教授级高工 杨桂馥

