

选鲜(xuān)牛奶和纯(shún)牛奶，到底哪个好嘛？

逢年过节，大家都喜欢 dia 起两箱牛 nei nei 去走亲串友，有了这个老少都爱、营养丰富的礼品，感觉蹭饭都理直气壮了呢！

牛奶已经是家中必备膳食，很多人面对种类五花八门、口感风味各不相同的牛奶非常纠结，到底选择哪种牛奶营养又美味呢？莫着急，先来看看鲜(xuān)牛奶和纯(shún)牛奶区别在哪里！

01 加工方式不一样

加工方式决定了一盒奶到底是“xuān”还是“shún”，对我们来说就要看包装上的“产品类型”



——产品类型为“巴氏杀菌乳”

- ★ 加工温度低
- ★ 仅杀死对健康有害的病原菌

市面上某些奶会打着“新鲜”、“鲜活”、“新鲜奶源”等口号，但并不是真正的鲜牛奶！



shún牛奶

——产品类型“灭菌乳”

- ★ 加工温度高
- ★ 杀灭牛奶中所有微生物

纯牛奶又可以细分为全脂、低脂或脱脂，大家可以根据自己的需求选择。

02 储存方法不一样

- ★ 鲜牛奶中含有少量有益的微生物
- ★ “怕热”，需要低温储存
- ★ 保质期短，一般为 5-7 天

鲜牛奶与冰箱更配哦~

- ★ 纯牛奶中没有任何微生物
- ★ “糙汉”体质，可以常温保存
- ★ 保质期长，一般为数月

纯牛奶方便携带，乃出游佳品~

03 生产原料有区别

生产原料指的是“**配料表**”中的**排名第一的食物**，原料主要分为两种——生牛乳和复原乳。

★ 鲜牛奶是用且只用生牛乳作原料

★ 纯牛奶原料可以是生牛乳和复原乳

两者区别如下：



注意：生牛乳虽然够天然、够新鲜，但不建议“**未经任何加工直接食用**”，避免“病从口入”。

04 口感味道不一样

一般来说.....

★ 鲜牛奶乳香清淡、质感稀薄

★ 纯牛奶乳香略浓、口感醇厚

但是..... **加工方法和奶牛的质量**都会影响牛奶的口感味道，所以不同产地、品种的鲜牛奶和纯牛奶味道也各有不同。

到底最中意哪种口感，大家自己说了算~



有的人可能因为“奶腥味”或其他口感不喜欢喝奶，但奶有千千万，只要肯尝试，总有一种牛奶的口感和味道让你爱上哒~

05 营养成分有差别，但不大！

牛奶的“营养丰富”主要体现在**蛋白质和钙**的优异表现上，尤其是钙含量，而且牛奶中的钙是巨好吸收的哟！

每100g含营养素				
蛋白质 (g)	3.0	20.2	13.3	6.6
钙 (mg)	104	9	56	78

但是!!!**鲜牛奶和纯牛奶两者的营养差别却不大~**大家在选购时可以对比“营养成分表”，但没必要因此选择困难。日常生活中只要**保证营养均衡**，不同牛奶的蛋白质或者钙多一点少一点我们都可以从其他食物中补回来的！

xuān牛奶

项目	每100毫升	营养素参考值%
能量	269千焦	3%
蛋白质	3.2克	5%
脂肪	3.6克	6%
碳水化合物	4.8克	2%
钠	60毫克	3%
钙	100毫克	13%

shún牛奶

项目	每100mL	NRV%
能量	309kJ	4%
蛋白质	3.6g	6%
脂肪	4.4g	7%
碳水化合物	5.0g	2%
钠	58mg	3%
钙	120mg	15%

打个总结~

鲜牛奶和纯牛奶的主要区别在于加工方法、储存方式、口感味道等，营养成分差别并不大！只要确定是正儿八经的“xuān牛奶”或者“shún牛奶”，而不是其他“虚假宣传”的奶饮料，就OK啦~

必看1 规格：250mLX12包	必看3 营养成分表																					
必看2 配料：生牛乳	<table><thead><tr><th>项目</th><th>每100mL</th><th>NRV%</th></tr></thead><tbody><tr><td>能量</td><td>309kJ</td><td>4%</td></tr><tr><td>蛋白质</td><td>3.6g</td><td>6%</td></tr><tr><td>脂肪</td><td>4.4g</td><td>7%</td></tr><tr><td>碳水化合物</td><td>5.0g</td><td>2%</td></tr><tr><td>钠</td><td>58mg</td><td>3%</td></tr><tr><td>钙</td><td>120mg</td><td>15%</td></tr></tbody></table>	项目	每100mL	NRV%	能量	309kJ	4%	蛋白质	3.6g	6%	脂肪	4.4g	7%	碳水化合物	5.0g	2%	钠	58mg	3%	钙	120mg	15%
项目	每100mL	NRV%																				
能量	309kJ	4%																				
蛋白质	3.6g	6%																				
脂肪	4.4g	7%																				
碳水化合物	5.0g	2%																				
钠	58mg	3%																				
钙	120mg	15%																				
产品类型：全脂灭菌乳																						
产品标准号：GB 25190																						
必看4 保质期：6个月																						
贮存条件：常温密闭保存																						

通常情况下，除了口感味道，只要看懂上面这张表就可以作出明智的选择啦~
最后，希望不管是选择鲜牛奶和纯牛奶的小伙伴们都能养成良好的喝奶习惯，身体倍儿棒，喝啥奶都香~

作者：何苗

图文制作：何苗

编辑：周明明

审校：吴晓娜

四川省优生托育协会妇幼营养分会

四川大学华西第二医院 临床营养科

