

百科小补丁

常温酸奶与低温酸奶谁更好

每天喝点酸奶已经成为很多学生群体日常的饮食习惯之一。酸奶不需要加热，喝起来方便，加之营养丰富，成为老少咸宜的饮品之一。

一般超市的酸奶都摆在2~6℃冷藏柜里，这种需要低温保藏的酸奶被称为低温酸奶。但是近两年来，以伊利安慕希、蒙牛纯甄等为代表的酸奶却摆在了常温货架上，这种可以常温保藏的酸奶被称为常温酸奶，而且从跑男到Baby女神都为其代言：“更纯正”“营养更丰富”。

同样都是酸奶，保存的方式却有很大差别，其中的奥秘又在哪里呢？常温酸奶是否真的比低温酸奶更纯正，营养更丰富？选择哪种酸奶更好呢？

首先，我们必须搞清楚两种酸奶的生产工艺到底有何不同。低温酸奶和常温酸奶的区别一个就是乳酸菌是否需要被杀死；另一个看其是否需要加添加剂。

接下来，我们再来看看两种酸奶的营养价值有何不同。由于常温酸奶是由低温酸奶经过二次巴氏灭菌制得，除了乳酸菌被杀死，蛋白质、脂肪、钙等营养物质含量基本相当，没有明显差别。某些广告主打常温酸奶营养更丰富确实有些言过其实了。

既然两种酸奶的营养成分含量都基本相当，那它们各有什么优势呢？

常温酸奶的优势：因为低温酸奶需要保持冷链运输，而农村和三四线城市冷链不完善，物流相对不发达，酸奶很难保证质量稳定，常温酸奶不仅解决了以上的问题，而且降低了仓储、运输和货架期对冷链的要求，成本也随之降低。

低温酸奶的优势：与常温酸奶相比，低温酸奶的添加剂更少。若是考虑到乳酸菌对人体肠道的功能特性，那对比常温酸奶，低温酸奶就是个很好的选择。

但是也有人认为，喝酸奶的目的是补充蛋白质（或氨基酸）与能量，以及乳酸菌发酵过程中产生的对人体有益的其他营养成分和保健成份。有研究表明，酸奶中添加的乳酸菌不属于能进入肠道定植的品种，只能在穿过胃肠道并光荣牺牲的过程中，帮助我们起到一些抑制有害微生物的健康作用。

也有研究结果证实，热灭活或冷灭活处理的乳酸菌细胞仍然可以粘附于小肠上皮细胞，对致病微生物仍具有竞争排斥作用；同时，细胞壁上的物质仍然可以调整肠道免疫水平，达到活菌同样的效果。因此，酸奶中的乳酸菌是否活菌以及其数量多少真的没那么重要。酸奶中死亡（或灭活）的乳酸菌细胞仍然对人体有保健作用。

（文章摘自知乎）

科学放大镜

我是一只黑黑鸡

大家好，我是一只黑黑鸡，我的诞生是因为人类喜欢黑色，于是培育出了我。我有个学名叫做塞马尼鸡，我的祖国是印度尼西亚。

我不是自然界唯一的黑色鸟类，其他的鸟类也没我这么黑。在中国，我有一位和我相似的朋友，人类叫它“乌骨鸡”。我的内脏和喉咙也是黑色的，其他鸟类封我为黑色之王“黑黑鸡”。

作为黑色之王，历来我们住的都是王宫别院。我们的主人通常是王室和社会精英们。特别是在爪哇，我们的地位更崇高。在那里，我们被称为往来于人类和超自然世界的特使。在当地的传统爪哇文化中，“有许多精灵在天地间出没，它们有好有坏，人类可以调用它们的力量，以获得权力、名声和财富。而为了这些目的，人就要献上塞马尼鸡，因为鬼魂和精灵喜欢这种鸡的肉和血。”这样的传说也让我们身价迅速上涨。

直到今天，爪哇人在开始一个重大计划之前（比如竞选公职或是创办公司）都可能先去找一个巫师帮忙，巫师会恭恭敬敬地把我们献给精灵，好讨它们的欢喜。

可是，我时常不开心，人类培育出我，却没有让我在自然界找到真正的“鸡生价值”，我时常感到迷茫。我知道人类会在动物身上寻找产生奇异颜色的基因，并将其维持下来，即使花费巨资也在所不惜。

“如果别的牛都是黑的，你却有一头红的，大家就会喜欢这头红牛。”人类喜欢花钱买长得好看的动物，却从来没问过动物愿不愿意！

但我更希望，在自然界，会有其他生物懂我，我不是一只孤独的“黑黑鸡”。