

水牛奶、牦牛奶、羊奶、骆驼奶…… 奶越贵越好吗？

如今，走近各大商超的奶制品柜台，各式各样的奶产品琳琅满目。其中，牛奶是绝对的主角，全脂、脱脂、高钙、高蛋白、0乳糖……因功能不同，价格各异。吸引人眼球的还有不少“高端奶”——水牛奶、牦牛奶、羊奶、骆驼奶甚至驴奶、马奶，这些在消费者眼中颇为“稀奇”的动物奶价格动辄是牛奶的数倍甚至10倍以上，但却因“更有营养、更稀有”的卖点而颇受追捧。

面对“乱花渐欲迷人眼”的动物奶市场，大家不禁要问——奶越贵越好吗？

----- 动物奶基础营养成分区别不大 -----

“首先要明确，这些动物奶对人类来说，都是健康的选择”，中国农业科学院北京畜牧兽医研究所研究员郑楠介绍，哺乳动物的乳汁都含有满足新生幼崽营养需求所需的相同营养素：蛋白质、脂肪、糖类和矿物质等。除这些营养组分外，乳汁还能为新生幼崽提供一系列具有生物活性的化合物，这些化合物承担多种生理功能，例如免疫球蛋白和抗菌肽、抗菌蛋白、寡糖、生长因子、激素等。但由于每个动物物种的营养和生理需求或多或少具有独特性，因此，乳汁成分存在一定的种间差异。概括起来，就是基础营养区别不大，活性营养各有千秋。

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红对此也持相同态度：“这些奶类的基本营养成分是大同小异，多数品种在提供钙和蛋白质含量方面差异不大。”

那为何与牛奶相比，羊奶、骆驼奶、水牛奶等动物奶的价格更高呢？郑楠分析，我国地域辽阔、奶畜资源丰富，但分布最广泛的还是荷斯坦奶牛，而生长在干旱荒漠地区的骆驼、高山高寒地区的牦

牛、南方湿热地区的水牛以及草原农牧区的山羊、马和驴等，作为特色奶畜可生产奶产品，毕竟体量小、奶源少，成本自然更高。

专家表示，在具体营养成分上，不同动物奶的比较主要看以下几个指标：干物质、脂肪、蛋白质和乳糖等。干物质就是奶去除水分后的物质总称，即奶中的营养“干货”。理论上，绵羊奶和水牛奶的干物质含量相对较高，牛奶和骆驼奶的干物质含量则差不多。而实际含量高低，还要依据不同动物奶产品标签上的营养成分表。

从其他几个营养指标看，几种动物奶可谓各有千秋：山羊奶中含有较高含量的必需氨基酸，约占总含量的49%；其次为牦牛奶，约为45%；骆驼奶被证明是优秀的维生素C的乳基来源，有助于提高免疫力，预防缺铁性贫血；从蛋白质角度看，相比于其他畜乳，山羊奶中酪蛋白比例较高；马奶和驴奶中溶菌酶含量高，具有抗菌、调节肠道菌群平衡等作用。此外，羊奶中钾、镁含量均高于其他几种奶，绵羊奶中的矿物质含量又高于山羊奶。

----- 奶的风味主要在脂肪里 -----

这几年，口感更为香醇的水牛奶备受消费者欢迎，成为制作甜品双皮奶的必备食材。可见，动物奶的风味和口感，也是影响消费者选择的一大因素。

“奶的风味主要在脂肪里。所以脂肪含量越高，其奶香气味和浓厚口感越出众。现在，部分牛奶产品为了提升风味口感，还会通过闪蒸浓缩或添加奶油等方式人为增加脂肪含量。而如果奶的脂肪少了，香气和浓厚感也会降低。”范志红认为，消费者可以通过这一项指标来判断不同动物奶的风味。

郑楠给出了不同动物奶风味的基本特点：牛奶具有温和的奶香，略带甜味，口感

醇和，是大众最熟悉的奶制品风味基准；水牛奶因高脂肪含量，口感极其浓郁、顺滑、奶油感强，风味比牛奶更强烈，带有明显的甜腻感；山羊奶味道比较特殊，带有辛辣、膻味或类似公羊的气息，也有些人认为是泥土味或野味；绵羊奶具有高浓度脂肪酸，比牛奶风味更浓郁、更丰富，带有明显的甜味和坚果香气，膻味通常弱于山羊奶；骆驼奶因盐度高，口感顺滑，略带咸味，有时被描述为有轻微的“腥味”或“肥皂味”，甜度较低。

专家建议，根据以上风味口感特性，消费者可以结合自身经济条件和口味偏好，选择动物奶。

据《光明日报》

睡觉打呼噜自己知道吗



睡觉打呼噜在生活中十分常见，不少人将打呼噜等同于“睡得香”，但解放军总医院第一医学中心呼吸科副主任医师韩国敬提醒，打呼噜其实是呼吸道“堵车”的信号。

正常睡眠时的呼吸本应安静、平顺且节律规整。但部分人受先天生理结构、身心状态、疾病等因素影响，上气道（鼻咽喉腔）比常人狭窄。“清醒时，咽喉部肌肉能维持气道通畅。但睡着后，全身肌肉放松，喉咙处的软腭、舌头等软组织松弛下坠，就像气道中间出现了障碍物。”韩国敬解释，气流通过时冲击这些松弛组织，便会发出呼噜声。

睡觉打呼噜的人大多自己察觉不到。韩国敬解释，打呼噜多发生在深度睡眠阶段，此时大脑专注休息，很难感

知。除非呼噜声过响震醒自己，或睡眠中憋气、呼吸暂停导致突然惊醒时，人们才可能意识到自己在打呼噜。

如何避免睡觉打呼噜？韩国敬给出以下建议：

平躺时舌头易后坠，优先选择侧睡可保持呼吸道通畅；控制体重同样重要，颈部脂肪堆积会挤压喉咽，导致气道变窄；睡前避免饮酒、吃得太饱，酒精会让肌肉更松弛，食物反流也可能阻塞呼吸道；枕头高度需适宜，能托住颈椎、头部，与身体保持水平时，呼吸最省力。

若尝试上述方法后，呼噜声仍响亮且忽大忽小，甚至出现呼吸暂停、或白天频繁犯困、头痛，韩国敬提醒，这可能是“睡眠呼吸暂停”的信号，建议及时去呼吸科做睡眠监测。据《科普时报》

快停下！ 冰箱这样清理，真的会爆炸！

相信很多人碰到过这种情况，打开冰箱门准备放东西，却发现冰箱里的空间早已被厚厚的冰霜“蚕食”了。

这些冰霜往往紧紧粘在冰箱内壁。为对付这些“顽固冰块”，不少人会拿起刀或其他锋利工具，插进冰块和冰箱的缝隙中使劲凿，试图把冰块撬下来。

如果你习惯这样做，可得当心啦！这种除冰方式可能导致冰箱爆炸。

“暴力”除冰为何引发爆炸？

问题的关键在于冰箱制冷剂泄漏。1.利用金属利器强行凿冰，容易戳破或划伤冰箱内部的蒸发器管道，进而导致制冷剂泄漏。

2.大部分冰箱制冷剂都具有易燃易爆属性，一旦泄漏到空气中并达到一定浓度，一丁点小火星就可能引发爆炸。

2023年，河南信阳一家雪糕店的冰柜发生爆炸，酿成一死一伤的惨剧，事故原因就与压缩机里的易燃气体有关。

冰箱里的冰霜从哪来？

冰箱里的冰霜主要有两个来源。一是外部空气。如果长时间敞开门，或者冰箱门的密封橡胶老化、出现裂缝，外部空气中的水蒸气会源源不断进入冰箱。

冷冻室里的水蒸气可能会直接凝

结成小冰晶；而冷藏区的温度虽大体保持在4℃，但靠近制冷剂管道的区域温度会更低，甚至可能达到0℃，这里的水蒸气同样可能变成冰霜。

二是放进冰箱的物品。你可能会发现，冰箱里囤较多水果蔬菜时，冰箱壁更容易结霜，冷藏室底部还会莫名出现积水。这些水正是蔬菜水果通过呼吸作用释放出的水蒸气凝结而成的。

如何正确除冰？

放任冰箱里的大冰块“肆意生长”肯定不行，它们不仅会占据大片存储空间，还会影响冰箱的制冷效率。想要除冰需使用更“温和”的手段。

其实冰箱厂商们也给出了手动除冰霜的办法，核心步骤就是断开电源，打开冰箱门，让冰块自行融化。

当然要想加快融化速度也很简单，在冰箱里放上一两壶热水就行。此外，网上也有帖子推荐使用吹风机除冰，原理其实一样，都是靠热风加速冰块融化。

不过除冰前建议先将冰箱里的食物清理干净，毕竟除冰过程中冰箱就不再具备制冷功能。

如有必要，可提前准备泡沫箱和冰袋，除冰时将冷冻室的食物提前转移过去暂存。

据国家应急广播微信公众号