

# 科学“加奶”不犹豫

## 食品专家回应奶制品五大流言



奶制品营养丰富。根据国民营养健康指导委员会办公室今年4月发布的“减油、增豆、加奶”核心信息,充足摄入奶及奶制品有益于人体健康,尤其有利于肌肉和骨骼健康,建议每天摄入300毫升至500毫升液态奶或相当量的奶制品,并加大具有针对性的科普宣传。

但调查数据显示,目前我国大多数居民的奶及奶制品摄入量远低于推荐量,除了有些人不习惯奶制品的味道外,也有些人因为网络上一些流言而不敢喝奶或不愿喝奶。记者日前采访中国工程院院士、国家食品安全风险评估中心研究员陈君石,请其对部分流言“科学纠偏”。

### 中国人不适合饮奶? 合理摄入可缓解乳糖不耐

据介绍,全球人口约65%存在不同程度的乳糖不耐受,表现为喝奶后腹胀、肠鸣、腹泻等,东亚地区属于乳糖不耐受高发区。

“但乳糖不耐受不等于不能喝奶,合理摄入奶制品可以缓解甚至避免乳糖不耐受。”陈君石举例,比如喝奶可以少量多次,逐步提高肠道适应性;可以将牛奶与其他食物搭配,缓冲肠道反应;可以选择酸奶、奶酪等发酵产品;也可以选择经乳糖酶处理的牛奶。

### 奶牛产奶靠激素? 科学喂养可提供充足原奶

据介绍,目前包括我国在内的大多数国家和地区禁止使用牛生长激素。我国相关法规规定,在饲养料里不允许添加生长激素。

“通过科学喂养和管理,奶牛可以提供充足的原奶,不用打激素。”陈君石表

示,奶牛产奶周期在280天至300天,这可以通过科学的周期管理实现。

### 脱脂奶更健康? 主要针对高血脂人群

陈君石介绍,全脂奶提供脂肪的同时,也提供优质蛋白和钙。此外,全脂奶可以提供更好的饱腹感,乳脂带来的香味和醇厚口感也是脱脂奶不具备的。

“对于高血脂人群,脱脂或低脂奶可能是比较好的选择。其他人则可根据喜好选择。”陈君石说,应关注膳食脂肪摄入的总量,与其控制乳脂,不如减少烹调油。

### 牛奶不能搭配橙汁? 可按照个人喜好随意搭配

据介绍,橙汁中有大量酸性物质,可以让牛奶里的蛋白质聚团、沉淀,这是正常现象。牛奶在胃酸的作用下同样会发生沉淀,这也是正常消化过程,不影响营养吸收。

陈君石表示,牛奶和橙汁以及其他绝大多数食物可以按照个人喜好搭配,不存在所谓“食物相克”。

### 常温奶加防腐剂? 保质期长短与加工工艺有关

陈君石表示,牛奶的保质期长短与加工工艺有关,常温奶并不需要加防腐剂。

据介绍,常温奶的加工工艺是通过瞬时高温灭菌处理并采用无菌包装技术,使最终产品处于无菌状态并隔绝外部微生物的进入,无需防腐剂就可存放数月甚至更长时间。

“常温奶和巴氏奶都是很好的营养来源,适应不同的保存方式和消费场景。”陈君石说。 新华社记者董瑞丰

## 不顾多方反对 欧盟对华电动汽车加征关税

据新华社布鲁塞尔电 欧盟成员国4日就欧盟对华电动汽车反补贴调查终裁进行投票。欧洲多方强烈反对欧盟对华电动汽车加征关税,认为此举不利于提升欧洲车企竞争力,也无助于欧盟绿色转型目标,呼吁继续与中国磋商。

欧盟委员会当天宣布,对中国进口电动汽车加征关税的提议已获成员国必要支持。与此同时,欧盟和中国继续努力寻求替代解决方案。

德国总理朔尔茨在投票前表示,德国反对欧盟对华电动汽车加征关税,欧洲必须继续和中国谈判。德国财政部长林德纳4日表示,欧盟委员会不应引发贸易战,“我们需要协商解决方案”。

匈牙利总理欧尔班4日表示,匈牙利反对欧盟加征关税的举措,这将损害欧盟自身竞争力。匈牙利外交与对外经济部长西雅尔多表示,匈牙利就欧盟加征关税的提议投“坚决反对”票。

芬兰在4日投票中选择弃权。芬兰外交部高级官员尤卡·库尔马指出,现有证据不足以证明中国政府的支持对欧盟造成实质性损害。

欧盟中国商会对这一投票结果深表失望,对欧方推进贸易保护主义措施表示强烈不满。商会在声明中强烈呼吁欧方审慎行事,推迟关税施行,避免双边贸易摩擦升级,共同维护中欧及全球绿色清洁领域的自由贸易和繁荣,以实际行动推动双方及全球应对气变的努力。

康逸 丁英华

## 欧盟法案不公平、不合规、不合理

“新华时评”

10月4日,欧盟成员国以5票反对、12票弃权、10票赞成的投票结果通过欧盟委员会提交的对华电动汽车反补贴案终裁草案,拟对原产于中国的电动汽车征收最终反补贴税。投票结果反映出欧盟内部在加税问题上的巨大分歧,欧洲政商学界对欧盟无视成员国分歧推进贸易保护主义措施表示强烈不满。中方表态,坚决反对欧方在此案中不公平、不合规、不合理的保护主义做法。

欧方的保护主义做法严重违反世贸组织规则,干扰了正常的国际贸易秩序,欧方对华加征关税的保护主义做法不合规。此次反补贴调查是在欧盟产业未申诉的情况下由欧盟委员会主动发起的,缺乏业界普遍支持,成员国之间也存在巨大分歧,欧盟又设定了极高的推翻门槛。欧方预设结论,在调查各环节的做法均违背其承诺的“客观、公正、非歧视、透明”原则,不符合世贸组织规则。调查终裁披露中也承认没有发现中国出口电动汽车对欧盟汽车制造商造成实质性损害。欧盟仅仅基于所谓“损害威胁”而滥用贸易保护主义的做法

严重损害以世贸组织规则为基础的多边贸易体制。德国汽车工业协会主席希尔德加德·穆勒表示,德国政府投下反对票,站在了欧洲和德国汽车工业及其员工的利益一边。投票结果表明,“德国在这一立场上并不孤单”。

在处理中欧这一经贸摩擦问题上,中方始终从维护中欧全面战略伙伴关系大局出发,一直秉持通过对话磋商妥善处理分歧的最大诚意。欧洲业界也不愿意承受贸易摩擦升级带来的苦果。投票结果公布后,梅赛德斯-奔驰集团发言人呼吁欧盟与中国通过谈判解决问题。大众汽车表示,“共同目标必须是防止任何保护性关税,从而避免贸易冲突”。

值得注意的是,欧方也表达了要继续通过谈判解决问题的政治意愿。中欧技术团队将在10月7日继续进行谈判。面对内外部理性呼声,欧方是时候真正展现出落实政治意愿的实际行动,回到通过磋商解决贸易摩擦的正确轨道上来,与中方相向而行,推动达成双方均可接受的解决方案。正如德国总理朔尔茨所说,与更多国家的更多合作伙伴进行更多贸易,是在不确定的世界中明智的风险管理,与中国的谈判必须继续进行下去。

新华社记者康逸 张兆卿

# 更俗 剧院



扫二维码关注更俗剧院微信公众平台,获取更多电影演出信息。  
更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>  
售票热线:85512832 服务监督:85528668

### 最新演出信息

(广告)

动画《新大头儿子和小头爸爸6:迷你大冒险》  
朱一龙、辛柏青、张子枫主演《志愿军:存亡之战》  
刘德华、张子枫、屈楚萧主演《危机航线》  
肖央、阿云嘎、古力娜扎主演《出入平安》  
呼噜、成龙、魏翔主演《熊猫计划》  
王俊凯、苗苗、郑恺主演《749局》  
肖央、赵丽颖、刘烨主演《浴火之路》  
葛优、李雪琴、杨皓宇主演《爆款好人》  
张翰、孟庆旸主演《只此青绿》

10月17日19:30——《弦之旅》音乐会  
10月25日19:30——《穿越炎器 聆听经典》意大利爱弗拉乐团三重奏视听音乐会

福彩直通车

南通福彩热线电话:85286795

## 福彩快乐8开展800万元赠票活动啦!

本次活动自2024年9月2日(快乐8游戏第2024236期)起,至促销资金用完为止。

活动期间,凡在江苏省福彩销售网点购买快乐8游戏选二玩法彩票,且单票金额超过20元(含)的,对选二中二奖

级每注赠送4元彩票,倍中倍送。赠票领取截止日期为本次促销活动结束次日

起7个自然日内,逾期视为弃奖。  
随手公益,与善同行。江苏福彩邀您一起向快乐出发!

(广告)

福彩双色球 2元可中1000万