杏仁酸奶营养密度高于奶制品酸奶

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/23347.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

杏仁酸奶营养密度高于奶制品酸奶。

美国研究人员的一项研究显示，在植物性酸奶和奶制品酸奶的营养比较中，杏仁酸奶名列前茅。5月25日，相关成果发表于《营养前沿》。

总的来说，相比奶制品酸奶，植物性酸奶含有更少的总糖、更少的钠和更多的纤维，但它们含有的蛋白质、钙和钾也更少。论文第一作者、马萨诸塞大学阿默斯特分校食品科学专业的AstridD'Andra说，不过，从整体营养密度来看，杏仁酸奶的营养密度明显高于奶制品酸奶和所有其他植物性酸奶。

出于对环境可持续性的担忧以及减少食用动物性食品，植物性酸奶的市场规模预计将从2021年的16亿美元激增至2030年的65亿美元。植物性饮食越来越受欢迎，尤其是在美国文化中。但这仅仅因为它是植物性的，并不意味着它更有营养。D'Andra说，必须有具体的研究来回答这个问题。

D’Andrea使用敏特全球新产品数据库收集了2016年至2021年间推出的612种酸奶的营养信息。她使用了营养丰富食品(NRF)指数，该指数根据食品的营养密度分配分数。D’Andrea在论文中写道：这使我们可以根据建议的营养素(蛋白质、纤维、钙、铁、钾、维生素D)和限制的营养素(饱和脂肪、总糖、钠)来比较酸奶的营养密度。

研究人员根据奶制品酸奶的营养价值选择了NRF模型，奶制品酸奶提供了完整的蛋白质，这是植物性酸奶无法做到的。

在分析的612种酸奶中，159种是全脂乳制品，303种是低脂和脱脂乳制品，61种是椰子味的，44种是杏仁味的，30种是腰果味的，15种是燕麦味的。研究人员使用NRF指数将酸奶的营养密度从最高到最低进行了排名：杏仁、燕麦、低脂和脱脂乳制品、全脂乳制品、腰果和椰子。

D’Andrea将杏仁酸奶和燕麦酸奶的高排名归因于它们较低的总糖、钠和饱和脂肪含量。她说，这项研究的发现可以为食品行业提供改进植物酸奶配方和营养成分的方法。

研究人员提供的一个选择是创造一种基于植物和奶制品的混合酸奶。这将增加蛋白质、维生素B12和钙，同时最大限度地减少总糖、钠和饱和脂肪。

从奶制品为基础到以植物为基础是一个很大的变化。论文作者AlissaNolden说，营养成分发生了变化，口感也发生了变化，这可能会阻止消费者尝试它。

但混合提供了优势。Nolden说，它提供了一种完整的蛋白质，奶制品有助于在酸奶中形成胶凝结构，到目前为止，我们还无法在基于植物的系统中复制这种结构。

研究小组说，他们的发现提出了一种方法，可以最大限度地提高酸奶的营养和功能特性，但有必要基于此进行进一步的研究。(来源：中国科学报 文乐乐)

相关论文信息：https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1195045

作者：Astrid D'Andra 来源：《营养前沿》

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发