

来思尔 | 云南皇氏来思尔乳业有限公司

| | |
|------|------------------------|
| 产品名称 | 来思尔 云南皇氏来思尔乳业有限公司 |
| 公司名称 | 云南皇氏来思尔乳业有限公司 |
| 价格 | .00/件 |
| 规格参数 | 品牌:来思尔 型号:其他 |
| 公司地址 | 云南省大理州大理市大理镇食品工业园区 |
| 联系电话 | 4008977727 18987244511 |

产品详情

四组数让你喝对牛奶

云南皇氏来思尔乳业有限公司是皇氏集团上市公司控股的乳业公司。公司位于云南大理苍山下，洱海边，山水风光，景色怡人。天然的高山牧场，优质奶源，孕育出了皇氏来思尔公司这一独具特色的西南乳业企业。

公司有国内为数不多的酸奶菌株库，几十年来通过采集、分离，保存有几百株益生菌种，其中利用特色菌株开发的产品风味独特，功效明显，其独特性无法仿制，产品得到业内专家和消费者高度认可。

下面，来思尔告诉大家四组数，让大家喝对牛奶！

1、选择

蛋白质看2.8、2.3和0.7

选牛奶，蛋白质是重要的参考指标。根据国家相关标准，牛奶可分为纯牛奶（或鲜牛奶），蛋白质含量 2.8克/100克；风味牛奶（或调制乳），蛋白质含量 2.3克/100克；含乳饮料（或乳酸菌饮料），蛋白质含量 0.7克/100克。需要说明的是，风味牛奶本身也是牛奶，因为其中80%以上的原料为纯牛奶。

但含乳饮料本质上不是牛奶，只是含有牛奶成分，其蛋白质含量远低于牛奶，多数含有大量的糖分，消费者不能把它们等同于牛奶饮用。有的含乳饮料在广告中宣称，含有多种营养物质，可以代替早餐。事实上，含乳饮料营养价值很低，如果长期以此为早餐，可能会营养不良。

2、饮用

喝牛奶记住300和500

尽管牛奶的营养价值得到了各国营养专家的高度认可，不过，国人的牛奶摄入量远远不足。《中国居民膳食指南》建议，成人每天应该摄入300克牛奶(约一次性纸杯一杯半)或相当量的乳制品，但最新的调查显示，中国人每天牛奶的摄入量不到25克。

其实，对普通成年人而言，每天喝奶300克非常有好处，这样有助于膳食结构平衡，并获得较多的钙。需要说明的是，300克这是一个平均值，并不意味着每天都必须喝这么多，有时摄入200克，有时400克，也完全没问题。

所以，尽管早上喝了一杯奶，晚上作为夜宵再喝一杯；或下午喝一杯酸奶，晚上再喝一杯牛奶，都无需顾虑。某些特殊人群，如儿童、青少年、孕妇、乳母、老年人、骨质疏松患者等应喝更多的奶类，可达每天500克甚至更多。乳糖不耐的人群可以选择酸奶或低乳糖牛奶。

3、加热

80 隔水加热5分钟左右

有些人担心肠胃受凉，喜欢把牛奶加热了喝。我不推荐带包装用微波炉加热，也不建议先煮开再冷却。最佳方法是，将牛奶带包装放入80 左右的热水中，隔水加热5分钟左右，待水温降至合适温度，牛奶也就温热了，这样不但安全快捷，还能最大限度地保留其中的营养成分。

但如果是上次没喝完的牛奶，下次再饮用时就不能用隔水加热的方法，必须煮一煮了。这是由于牛奶开封后极易混入有菌空气，且封口较难，即使放在冰箱内也会有杂菌污染的风险，直接喝可能带来腹泻等问题。煮牛奶务必要遵循“边煮边搅拌，冒泡即关火”的原则。因为牛奶属于高营养食品，其中含有脂肪等成分，很容易糊锅，适当搅拌可以避免此现象。

4、存放

开封后6 以下存放别超过24小时

牛奶营养丰富、含水量高，这也为微生物的生长提供了很好的条件。建议牛奶开封后最好一次性喝完，不要再放置。

如果实在喝不完，瓶装或者盒装的牛奶，应该盖好盖后再放入6 以下的冰箱；而袋装的“利乐枕”牛奶要按照“封口折三折，喝时剪一折”的原则操作，具体做法是，先将包装的开口弯折三次，然后用小夹子或者曲别针夹好，竖着放入冰箱中冷藏，尽量在24小时内喝完。

下次喝的时候，将第一折用干净的剪刀剪掉，再倒出牛奶，这样能有效避免牛奶被包装开口处的细菌污染。如果第二次还没有喝完，可照此法重复来做。喝前按照“边煮边搅拌，冒泡即关火”的原则加热，这样既能起到灭菌的效果，还能避免牛奶中的维生素等营养成分损失。

若想了解更多乳制品的详细信息，可搜索“云南皇氏来思尔乳业有限公司”进行查看了解！

联系人：李经理

联系手机：18987244511

联系电话：4008977727

联系QQ：190602253

公司网址：<http://www.ynlesson.com/>

网上商城：<http://www.lessonmilk.com/>

地址：云南省大理州大理市大理镇食品工业园区

昆明市人民东路289号集大广场2410室