



酸奶

酸奶

- 酸奶是由牛奶（全脂，减脂，低脂或无脂奶）和奶油通过一种产生乳酸的细菌培养物发酵产生的。
- 可能会添加甜味剂（例如，糖，蜂蜜，天冬甜素，三氯蔗糖），调味料（例如，香草味，咖啡味）和其他原料（例如，水果，加工食品，稳定剂，例如明胶）。

益处

- 象其他乳制品，酸奶提供蛋白质，钙质，维他命和其他微量元素。
- 带有活性菌的酸奶可以帮助消化，减轻腹泻，提高免疫力，对抗传染病及抗癌。（这些特定的健康益处取决于酸奶中的菌群及其活力。这就是为什么要选择标明具有活性菌的酸奶。）

对不耐受乳糖的人有好处

- 许多酸奶含有低于牛奶的乳糖。当酸奶发酵时，一些乳糖（牛奶的糖分）变成了乳酸。重要的是，酸奶的初始培养环境可能会产生乳糖酶，它能消化乳糖。
- 酸奶的半固态状也促进对乳糖的耐受性。



酸奶的营养价值

食物：1杯（8盎司）	卡路里(千卡)	脂肪（克）	蛋白质（克）	钙质（毫克）
酸奶				
全脂奶，原味	150	8.0	8.5	296
低脂奶，原味	155	4.0	11	448
低脂奶，香草味	208	3.0	11	419
低脂奶，水果味	238	3.0	11	384
无脂奶，原味	137	0.4	14	488
牛奶				
全脂奶	149	8.0	8	276
含2%脂肪奶	122	5.0	8	293
含1%脂肪奶	102	2.5	8	305
脱脂牛奶	83	0	8	299

来源：美国农业部2013年标准参考数据库

酸奶的储存和处理

- 酸奶应该在封闭的容器内储存于40华氏度的冰箱冷藏温度内以保证质量。大多数的酸奶可以保存约两个星期，请参考标明的建议“使用”日期。有活性菌的乳制品不建议放在冷冻箱内。



好吃的酸奶做法

- 香草味的酸奶上放一层新鲜的水果沙拉
- 在柠檬味酸奶中加入一点点香草味，做成水果蘸料。
- 用低脂原味酸奶代替蛋黄酱用在金枪鱼，鸡蛋或土豆沙拉中。
- 用低脂原味酸奶代替酸奶油做成您喜欢的蘸料混合以最大化营养及口味。

酸奶冰

自己做冰沙。每栏选择一个。



半杯您喜欢的饮料	半杯（4盎司）您选择的酸奶	1杯半您选择的冷冻水果
橙汁	原味，香草味，或水果味	莓
菠萝汁	无脂或低脂	菠萝
低脂奶		桃子

做法：把饮料，酸奶和冷冻水果放在搅拌机内。盖上盖子，高速搅拌30秒。立刻食用。可做成8盎司的两人份。

*如果您选择新鲜或罐装水果，就加些冰块。

如要增加多样性，可加香草味或椰子味萃取液，可可粉，花生酱或您喜欢的其他东西。如果要做成浓稠的冰沙，可加一根香蕉或使用冰块并降低饮料的分量。

凤梨鸡尾酒冰沙

半杯奶
半杯香草味无脂酸奶
1 1/2 杯急冻菠萝块
1茶匙半香草精
1茶匙椰子精

做法：把所有原料放入搅拌机。盖上盖子高速搅拌30秒。立刻食用。



香蕉-莓冰沙

半杯奶
半杯香草无脂酸奶
1杯冷冻混合莓
2根香蕉，切片

做法：把所有原料放入搅拌机。盖上盖子高速搅拌30秒。立刻食用。

Missouri Department of Health and Senior Services • WIC and Nutrition Services • health.mo.gov/wic

本传单内提供的部分资料是在允许下采用圣路易斯区乳制品委员会的酸奶产品说明印刷品上的信息。

DHSS是一个提供均等机会/反歧视的雇主。服务的提供是建立在非歧视的基础上的。为残障人士提供的本出版物的相应版本可通过联系密苏里健康及老年服务部获得，电话573-751-6204。有听力及语言障碍的公民可拨打711。USDA是提供均等机会的雇主。