

植物奶并不是传统意义上的“奶”

近日,记者对电商平台销售的23款植物奶统计发现,不少品牌倾向于使用或暗示“替代牛奶”的说法。例如,Oatly官网声称“从营养角度看,用营养强化燕麦代替牛奶是很好的”。素斋素食店销售的一款“植物密码”福娘膳食均衡系列燕麦奶,在商品页面打出“适合中国人体质的牛奶替代饮品”。

然而营养成分表显示,23款产品中,超八成样本蛋白质含量不及纯牛奶,仅5款产品标示了钙含量,近四成样本添加了植物油和食用盐。营养专家提醒,植物奶并不是传统意义上的“奶”,而是属于植物蛋白饮料。从营养角度看,植物奶难以完全替代牛奶。

统计对比 超八成样本蛋白质含量不及纯牛奶

上海市疾病预防控制中心曾在2023年挑选市面上常见的几种植物奶与牛奶进行对比,包括某杏仁露、某豆奶、某燕麦奶、某糙米奶、某椰汁,发现这些植物奶的蛋白质含量都低于牛奶,某些种类的植物奶完全不含钙。“因此,如果没有乳糖不耐受,那么牛奶还是获取蛋白质和钙的优质食物来源,不能用植物奶简单替代。”

仅以生牛乳为原料的纯牛奶为例,依照GB 25190《食品安全国家标准灭菌乳》,灭菌乳也叫纯牛奶,蛋白质含量应不小于2.9g/100g,即≥2.9%。中国奶业协会发布的《中国奶业质量报告(2024)》显示,我国生鲜乳(原料奶)乳蛋白平均含量已达到3.28%。包括伊利、蒙牛、认养一头牛在内的诸多乳企,均推出了单位蛋白质含量在3.6g以上的纯牛奶或鲜牛奶产品。

参照上述标准及纯牛奶产品现状,新京报记者对电商平台销售的23款即饮植物奶进行统计发现,仅4款产品单位蛋白质含量达到或超过纯牛奶标准,超六成植物奶每百毫升或每百克蛋白质含量不足2g。

配料添加 近四成样本添加植物油和食用盐

除借助添加钙、锌等成分提升产品营养价值外,不少植物奶还添加了食用油、食用盐、代糖、食品添加剂等成分。上述23款植物奶中真正做到“清洁配方”,即配料表中仅有水和燕麦(或大豆、巴旦木、燕麦等),不添加油盐糖、营养强化剂、食品添加剂、代糖、膳食纤维等的产品仅有5款,占比约21.74%,涉及祖名养自己细磨豆乳、唯怡颂优乳无糖五黑全豆豆乳、风车牧场燕麦轻乳、Mr.tigernut虎坚果植物乳(轻乳)、豆本豆纯豆奶(不添加蔗糖)。

值得注意的是,有9款植物奶配料表显示,产品中同时添加了植物油和食用盐成分,占比近四成。其中,婴享小米植物奶中添加了小米油、盐;好源乳业原味燕麦奶中添加了植物油、食用盐;星植代鹰嘴豆奶(南瓜籽味)中添加了葵花籽油、食用盐;杏林方记八珍坚果燕麦奶中添加了稻米油、食用盐;每日盒子有机燕麦奶、非常麦有机燕麦奶、Oatly原味低脂燕麦奶

专家说法 植物奶不能完全替代牛奶

对于喜欢喝豆浆的国人来说,植物奶并非新鲜事物。所谓“植物奶”,是将谷物、豆类、坚果等含有一定蛋白质的植物,经过破碎、浸泡、研磨、均质、过滤、杀菌等工艺制成的饮品。虽然名称里有“奶”或者“乳”,颜色、质地有点像奶,但植物奶与动物奶并无关联。

江西省市场监管局官网曾在2021年发布消费提示称,植物奶并不是传统意义上的奶,而是属于植物蛋白饮料。从营养角度看,植物奶虽然含有蛋白质、优质脂肪、膳食纤维以及一些植物次级代谢产物等,但其蛋白质含



23款产品中,蛋白质含量不超过1g/100g(mL)的有8款,占比约34.78%,包括婴享小米植物奶、绿元气亚麻籽奶(天然香草风味)、亚麻公社欧米格亚麻乳、风车牧场燕麦轻乳、非常麦有机燕麦奶、Mr.tigernut(虎坚果先生)虎坚果植物乳(轻乳)、Oatly原味低脂燕麦奶等。

蛋白质含量大于1g/100g(mL)但不超过2g/100g(mL)的有7款,占比约30.4%。蛋白质含量大于2g/100g(mL)但不超过3g(均未达到2.9g)/100g(mL)的有4款,占比约17.39%。蛋白质含量大于3g/100g(mL)的有4款,占比约17.39%,包括祖名养自己细磨豆乳、碧欧奇原味豆乳、植物门双益儿童高钙豆奶(清甜原味)、豆本豆纯豆奶(不添加蔗糖)。

营养成分表显示,上述宣称“营养丰富”“适合中国人体质的牛奶替代品”的“植物密码”福娘膳食均衡系列燕麦奶,蛋白质含量仅为1.4g/100mL。当问及该产品营养是否充足、可否替代牛奶,素斋素食店客服回复称,“差不多的,可以做早餐,但和牛

奶中均添加了菜籽油、食用盐。而在乳制品配料表中,很少见到这些植物油和食用盐成分。

对于植物奶中为何要加入植物油和食用盐,风车牧场燕麦轻乳产品页面的解释可以在一定程度上说明原因。该产品强调其配料表中只有燕麦和水,“不加油,因为选用自家好燕麦,无需添加油便可以拥有优秀的口感;不加盐,因为有自家专利,让酶解后的燕麦奶无需添加盐作为稳定剂。”

Oatly则直接在官网解释称,牛奶中的脂肪使其口感醇厚,蒸煮后倒入咖啡时也能打出细腻奶泡,而燕麦本身脂肪含量较低。除“Light”系列外,其每升燕麦奶中都会添加1-2汤匙菜籽油,以“复刻乳制品的丝滑质地”。Oatly还承认,其除了在部分产品中添加一些必需成分,如钙、碘、核黄素、维生素B₁₂、维生素D外,还添加了食品添加剂磷酸氢二钾,以防止燕麦饮品加入咖啡时结块。

“燕麦奶是一个成功的商业产品。”食品

量低于牛奶,所含必需氨基酸种类不完全(豆奶以外),且钙、维生素D等成分含量也低于牛奶。因此,植物奶难以完全替代牛奶。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅分析称,植物奶可作牛奶的情境替代,但不能完全营养等价。对乳糖不耐、牛奶过敏或素食者,植物奶是解决方案。对于普通大众,植物奶只是餐桌上的一个风味选项,而非牛奶的营养替身。植物奶要实现与牛奶同等的营养贡献,要强化钙、维生素D和B₁₂等关键营养素,同时人

奶应该比不了”。

宣称“无乳糖,更适合中国胃的‘奶’”的风车牧场燕麦轻乳,营养成分表标示的蛋白质含量同样仅有0.6g/100mL。当问及产品能否替代牛奶时,风车牧场旗舰店客服称,“追求补钙的话,还是以牛奶(为主)”。

除蛋白质外,牛奶还是优质钙质来源。根据《中国食物成分表(标准版)》,每100克牛奶中钙含量约为107毫克。以此为参照,这23款植物奶产品中,仅5款标示了钙含量,占比约为21.74%。其中,Mr.tigernut虎坚果植物乳(轻乳)钙含量仅为8mg/100mL,小鹿蓝蓝每日坚果乳钙含量为80mg/100mL,不及牛奶的钙含量。西麦纯澳高钙燕麦奶(联名升级款)、植物门双益儿童高钙豆奶(轻甜原味)、Oatly原味低脂燕麦奶的钙含量均不低于120mg/100mL。

不过与牛奶中天然含有钙元素相比,植物奶中的钙多来自人为添加。例如,小鹿蓝蓝每日坚果乳、植物门双益儿童高钙豆奶的配料表中均显示添加了碳酸钙,西麦纯澳高钙燕麦奶、Oatly原味低脂燕麦奶中也都额外添加了钙成分。

工程博士、科普作家云无心此前接受新京报记者采访时认为,燕麦奶之所以会成为咖啡店宠儿,是因为与其他植物蛋白饮料相比,燕麦奶没有豆腥味,膳食纤维又给其带来了天然的稳定性,可以代替牛奶、奶油或植脂末等咖啡伴侣。但跟燕麦比,燕麦奶失去了大量的膳食纤维和矿物质,淀粉被水解成了小分子,会导致升糖指数增加,“不能指望燕麦奶替代牛奶,更不能说比牛奶健康”。

事实上,Oatly早期关于燕麦奶与牛奶的一些言论曾引发外界质疑。据报道,做空机构Spruce Point资本管理公司2021年7月发布报告称,随着新的竞争对手涌入市场,Oatly正在失去市场份额,其模式很容易被复制,Oatly夸大了其业务的专利性质,从长远来看,任何这种优势都会在竞争中消失。报告还认为,Oatly标榜自己比牛奶或其他非乳制品更可持续,刻意打造环保形象,实际上是将全球扩张置于该使命前。对此,Oatly指控Spruce Point公司在做虚假和误导性声明,以从Oatly公司股价下跌中获利。

体还需通过多元化膳食来查漏补缺。牛奶的优势在于天然配比的高生物利用度钙,而营养强化类植物奶中,钙的吸收率比牛奶低很多。另外,只有大豆奶是植物奶中的蛋白质“优等生”,能够提供优质蛋白。

中国疾控中心研究员张宇提醒,饮食中的蛋白质不仅要考虑含量问题,还要考虑是否为优质蛋白质。动物性蛋白质、蛋类、奶类和大豆制品一般是优质的蛋白质来源,人体的吸收和利用率非常高,其他食物中的蛋白质则相对较低。单纯考虑量的多少而不提优质蛋白质的比例,是不科学的。

本报综合消息

医院谎称“三甲”为患者过度治疗 法院判决构成欺诈须“退一赔三”

明明只是一级医院,却谎称是“三甲医院”;明明没有对应病症及指征,还为患者制定费用高昂的四项诊疗方案;患者交了高额医疗费,病情却未见好转。受骗的患者一纸诉状将医院告上法庭,认为自己属于消费者,医院应按照国家消费者权益保护法的“退一赔三”条款赔偿损失。

是医疗还是消费?法律应当如何评判?近日,北京市第三中级人民法院对该案作出二审判决。

记者采访了负责审理该案的北京三中院法官。法官明确指出,非医疗美容类的医疗纠纷案件,如果患者具有消费者特征,医疗机构符合经营者特征,就医行为属于消费行为,也应适用消费者权益保护法进行调整,医疗机构存在欺诈行为的,患者有权依据消费者权益保护法的规定主张惩罚性赔偿。

林某因身体出现红疹,在网络搜索后咨询了某医院。医院工作人员声称是“综合性国家正规三甲医院”。2023年5月,林某前往该医院就诊,医院诊断其患有皮肤丘疹、炎症等症状,并制定了激光磨削术等四项诊疗方案以及可替代诊疗方案。林某接受治疗后多次复诊,共支付医疗费6万余元。然而,接受治疗后,林某身上的红疹并未见好转。

2023年10月,行政监管部门对该医院作出行政处罚,经核实该院实际仅为一级医院,并非三甲医院。院方工作人员对林某的询问作出了不真实答复,监管部门责令医院改正上述违法行为,并予以警告处罚。

对此,林某认为医院存在虚假陈述、诱导消费、过度治疗等欺诈行为,导致自己支出了大量不必要的医疗费用,遂诉至法院,请求判令医院退还医疗费并赔偿医疗费费的三倍费用18万余元。

案件审理过程中,林某申请就医院是否存在误导过度医疗服务行为进行鉴定,但鉴定机构以技术条件和能力无法完成工作为由终止鉴定。

面对专业难题,法院邀请医疗专家进行现场咨询论证。根据专业咨询意见并结合在案证据,法院认定某医院在对林某诊疗过程中,针对炎症的治疗属于在没有病症指征的情况下,诱导林某实施不必要的治疗并支出不必要医疗费的行为,属于过度医疗。

北京三中院审理后认为,林某因其皮肤症状到院进行治疗并支付费用,其所患病症不属于急危重症,且是经与医院沟通后自主决定与医院形成医疗服务合同关系。

经查,该医院系营利性医疗机构,该院的治疗费用、检查费用、药品费用等均为自主定价,相关费用未依据政府集中采购价格;林某支付的费用也皆为自费,未使用基本医疗保险。

据此,法院认为,林某的治疗行为与消费行为的性质基本一致,其在本案中与医院形成的医疗服务合同关系也属于消费关系,本案应当适用消费者权益保护法。

法院指出,医院在林某咨询时,对其医疗机构执业资质进行了虚假陈述,而林某基于这一虚假陈述选择到此处就诊、接受诊疗方案,并在3日内连续接受多项治疗。因此,可以认定医院的虚假陈述对林某造成了误导,构成欺诈行为。

同时,医院在没有炎症相关病症指征的情况下,仍按该病症为林某进行治疗并收取费用,属于欺骗消费者,亦构成欺诈。

法院认为,林某依据消费者权益保护法惩罚性赔偿的规定主张赔偿其医疗费三倍费用的诉讼请求,应予支持。

综上,北京三中院依法判决该医院赔偿林某医疗费三倍费用18万余元。 本报综合消息

