

Tinh táo trong rừng tên gọi SỮA TƯƠI



HỒNG HẠNH

Đa số người tiêu dùng dễ bị nhầm lẫn khi lạc vào “mê hồn trận” của nhiều tên gọi sữa tươi khác nhau như: sữa tươi nguyên chất, sữa tươi thanh trùng, sữa tươi tiệt trùng, sữa tiệt trùng, sữa hoàn nguyên tiệt trùng... nên rất khó nhận biết thế nào là sữa tươi đích thực. Một số người còn ngộ nhận rằng tất cả sữa dạng nước trên thị trường hiện nay là sữa tươi.

Thế nào là sữa tươi?

Hiện nay, bò sữa là loại động vật sản xuất sữa phổ biến nhất trên thế giới. **Sữa khi được vắt ra trực tiếp từ vú bò cái khỏe mạnh gọi là “sữa tươi nguyên liệu” hay còn gọi là sữa tươi nguyên chất.** Với những công nghệ xử lý hiện đại khác nhau, cách gia giảm thành phần sữa hay bổ sung phụ gia, từ sữa tươi nguyên liệu sẽ cho ra đời nhiều loại sản phẩm sữa tươi với các tên gọi như: sữa tươi thanh trùng, sữa tươi tiệt trùng, sữa tươi có đường thanh trùng, sữa tươi cao cao tiệt trùng...



Sữa tươi thanh trùng (tên gọi khác: sữa tươi nguyên chất thanh trùng): là sữa được chế biến hoàn toàn 100% từ sữa tươi nguyên liệu không thêm bất cứ phụ gia nào khác như đường, ca cao, hương trái cây... và đã qua xử lý ở nhiệt độ cao trong thời gian ngắn.

Có 2 cách thanh trùng: một, đun sữa ở nhiệt độ thấp khoảng 63°C trong vòng 30 phút, sau đó để lạnh ngay. Hai, đun sữa ở nhiệt độ tương đối cao (85-90°C) trong thời gian ngắn từ 30 giây đến 1 phút rồi làm lạnh nhanh dưới 4°C.



Do được xử lý ở nhiệt độ vừa phải nên sữa tươi thanh trùng giữ được hầu như toàn bộ các vitamin, khoáng chất quan trọng có trong sữa tươi nguyên liệu và vẫn đảm bảo được hương vị thơm ngon đặc trưng của sữa bò tươi tự nhiên mà vẫn tiêu diệt được hầu hết hệ vi sinh vật có hại.

Tuy nhiên, với phương pháp thanh trùng, trong sữa vẫn còn tồn tại một số ít vi sinh vật kháng nhiệt, chúng có thể phát triển dễ dàng ở nhiệt độ cao. Vì thế, sữa sau khi chế biến đóng hộp phải luôn bảo quản lạnh dưới 4°C và chỉ lưu trữ trong vòng 10 ngày để khống chế sự phát triển của chúng. Lưu ý đối với người tiêu dùng là phải giữ sữa trong tủ lạnh ngay sau khi mua về và sử dụng hết trong 2 ngày sau

khi mở nắp. Giá của sữa thanh trùng bao giờ cũng mắc hơn sữa tiệt trùng do chi phí bảo quản lạnh để đảm bảo chất lượng và an toàn cho sản phẩm.

Sữa tươi tiệt trùng (tên gọi khác: sữa tươi nguyên chất tiệt trùng): là sữa được chế biến hoàn toàn 100% từ sữa tươi nguyên liệu không thêm bất cứ phụ gia nào khác như đường, ca cao, hương trái cây... và được xử lý diệt khuẩn cực nhanh bằng cách cho sữa chảy thành màng mỏng ở nhiệt độ cao (135-150°C) trong một khoảng thời gian rất ngắn 3-15 giây, rồi làm lạnh ngay xuống ở 12,5°C.

So với sữa tươi thanh trùng, sữa tươi tiệt trùng có lợi điểm là không cần sử dụng đến tủ lạnh để tồn trữ sản phẩm nhưng có thể lưu trữ được trong thời gian đến 6 tháng ở nhiệt độ bình thường. Quá trình làm nóng và lạnh sản phẩm cực nhanh đã giúp tiêu diệt hay làm tê liệt khả năng hoạt động của các loại vi sinh vật gây bệnh, giúp thành phần hóa học của sữa ít biến đổi hơn quá trình thanh trùng. Dù loại sữa này không cần trữ lạnh trước khi mở hộp, nhưng sau khi mở hộp vẫn phải bảo quản trong tủ lạnh và dùng hết trong vòng 48 giờ.



Sữa tươi có đường, cacao, hương trái cây... thanh trùng hoặc tiệt trùng: là sữa tươi được sản xuất từ sữa tươi nguyên liệu (chiếm 99%) đã qua các phương pháp xử lý nhiệt và bổ sung thêm phụ



gia như đường, cacao, hương trái cây... nhưng không quá 1% tính theo khối lượng của sữa tươi nguyên liệu.

Tên các loại sữa nước gây nhầm lẫn là sữa tươi

Sữa hoàn nguyên tiệt trùng: là sản phẩm sữa nước được chế biến bằng cách pha trộn sữa bột, chất béo sữa, nước và các phụ liệu khác, đã qua xử lý ở nhiệt độ cao, có bổ sung thêm vitamin và khoáng chất.

Trên thế giới, công nghệ pha chế sữa bột thành sữa nước tiệt trùng được công nhận và có tên chính thức là hoàn nguyên, tức là trở lại trạng thái ban đầu. Tuy nhiên, nguyên liệu sữa bột dùng để chế biến chính là loại sữa tươi đã qua xử lý nên nhiều chất dinh dưỡng bị mất đi sau từng khâu chế biến. Để đảm bảo chất lượng bằng sữa tươi nguyên chất, khi hoàn nguyên, các nhà sản xuất phải bổ sung vitamin và khoáng chất vào đó để có thành phẩm giống sữa tươi. Nhưng tất nhiên chất lượng, mùi vị thì không thể như sữa tươi 100%.

Sữa tiệt trùng: là sản phẩm sữa nước với thành phần sữa tươi nguyên liệu là cơ bản, có thêm sữa bột nguyên kem hay sữa đã tách béo, các loại chất béo và những thành phần khác. Sữa được xử lý ở 135-150°C trong vòng 4-6 giây

để diệt phần lớn các vi khuẩn. Sau khi đóng chai, sữa tiếp tục được gia nhiệt một lần nữa ở 120°C trong vòng 15-20 giây để giảm tái nhiễm vi khuẩn trong quá trình đóng chai. Các công đoạn này không chỉ diệt phần lớn các vi khuẩn có trong sữa mà còn giúp tạo mùi vị sữa tiệt trùng đặc trưng. Sữa tiệt trùng có thể được bảo quản ở nhiệt độ bình thường từ 4-6 tháng.

Sữa thanh trùng: là sản phẩm sữa nước, thành phần có thể là sữa tươi bổ sung thêm sữa bột và những thành phần khác hoặc pha từ sữa bột. Quá trình thanh trùng thông thường xử lý nhiệt từ 72°C đến dưới 100°C trong vòng 12-20 giây. Tuổi thọ sản phẩm ngắn từ 8-10 ngày và phải bảo quản ở nhiệt độ 5-7°C trong bao bì chưa mở.

Dùng sữa tươi đúng cách

Khi chọn mua hay sử dụng các sản phẩm sữa tươi, chúng ta phải đọc kỹ tên gọi, nhãn mác của loại sữa để không nhầm lẫn, chú ý đến thành phần dinh dưỡng, hướng dẫn sử dụng, bảo quản và tìm mua sản phẩm của những doanh nghiệp có uy tín...

Sữa tươi là loại thực phẩm tự nhiên giàu dưỡng chất, tốt cho sức khỏe. Tuy nhiên, đôi khi trong chế biến, sử dụng, vì vô ý hoặc không biết nên vô tình làm sữa mất vi chất, thậm chí có thể gây hại cho cơ thể. Những lưu ý

khi chế biến và sử dụng sữa tươi:

☞ Nhiều người cho rằng, sữa vắt ra trực tiếp từ bò nếu uống ngay sẽ tốt nhất. Điều này không đúng vì sữa tươi nguyên liệu thường chứa nhiều vi khuẩn gây hại nên không đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm. Không nên uống sữa khi chưa qua nấu sôi tiệt trùng.

☞ Cần lưu ý đến độ an toàn và vệ sinh nếu nấu sôi tiệt trùng sữa tươi nguyên liệu theo phương pháp thủ công và chứa trong chai với nút đậy sơ sài. Không nên nấu sữa bằng lửa nhỏ vì thời gian nấu kéo dài thì chất dinh dưỡng trong sữa càng dễ bị oxy phá hoại, đặc biệt là các vitamin. Nên nấu to lửa, khi sôi rút lửa ngay sẽ vẫn giữ được các thành phần của sữa lại vừa có hiệu quả tiệt trùng.



☞ Không nên cho đường khi nấu sữa, vì trong sữa bò và đường có chứa lysine sẽ có phản ứng khi nhiệt độ cao, sinh ra lysine gốc glucose, chất này có hại cho cơ thể. Cách làm đúng là sau khi nấu sôi sữa để còn nóng già thì cho đường.

☞ Về thời gian thích hợp sử dụng sữa tươi: theo nghiên cứu của chuyên gia y học 2 nước Anh và Mỹ, trong sữa tươi có 2 chất gây ngủ, một loại là làm con người đi vào giấc ngủ nhanh chóng còn một loại có tác dụng tương tự như chất gây mê. Do vậy nếu chúng ta uống sữa vào buổi sáng thì 2 loại chất này sẽ tác động đến vỏ não của chúng ta, ảnh hưởng đến công việc và học hành vào ban ngày. Vì thế, các chuyên gia dinh dưỡng cho rằng, uống sữa tươi tốt nhất là vào lúc trời gần tối hoặc trước khi đi ngủ nửa tiếng. □



DOLSOFT CO., Ltd.

CTY CỔ PHẦN TIN HỌC PHẦN MỀM CÁ HEO

**Địa chỉ: 21C-21D Nguyễn Văn Trỗi,
phường 12, quận Phú Nhuận, TP. HCM**

Điện thoại: 08. 3844 3522

Fax: 08. 3844 5408