

貯藏後，酸凝酪的硬度逐漸增加，這是其中的蛋白質水和，或冷卻中膠體構造變硬所引起。然而，蛋白質的水和及其構造的固化，需經過一定時間，故一般迅速冷卻的酸凝酪不能顯示出最適的硬度。富含果膠的酸凝酪，會因果膠的膨潤，貯存最初10日後，酸凝酪的硬度會顯著增加。

酸凝酪的風味在貯存中亦會變化。冷卻或貯存初期能揮散特有的芳香物質，且引起構造上的固化。由冷卻的影響，酸凝酪的風味將益覺新鮮甜美。然而，貯藏中所伴生的酸凝

酪後酸化的缺陷，會影響風味，不得不注意。

酸凝酪的風味也會受包裝材料中溶出物混入的影響，或由於其中乳酸菌高蛋白分解活性的緣故，酸凝酪在貯存中偶然會有苦味發生。

酸凝酪為一種發酵乳製品，含活性乳酸菌，消費者飲用之際，如何儘量維持原有的菌數或優良風味，除自己應明瞭產品特性，注意貯存溫度與時間外，業者尚應提供酸凝酪的最佳賞味期間，使產品的特點保持至最佳。■

另外，腸胃感染、腸部開刀或服用某些藥物，也會發生暫時性或永久性的乳糖分解酵素缺乏症。嬰兒及小孩也會發生喝牛奶就拉肚子的現象，但較不常見。

有個自我測驗方法可以知道自己是否有乳糖分解酵素缺乏症，如果你每次喝牛奶或吃到乳製品就會腸絞痛，那你的乳糖分解酵素缺乏症很嚴重。如果喝完牛奶10到12小時內猛放屁，那你可能有輕微的乳糖分解酵素缺乏症，可進一步地到醫生那裡做一下乳糖耐受度（Lactase Intolerance）測驗，或停止幾天喝牛奶及乳製品，看看放屁的現象有沒有減輕或消失，這樣也可以知道自己是不是患有乳糖分解酵素缺乏症。

雖然喝牛奶會拉肚子的人可以改喝豆漿，然而牛奶除含多量蛋白質及維生素外，它也是最佳的鈣質補充來源，尤其對中年婦女而言，多攝取鈣可防骨質鬆軟，所以不要放棄飲用牛奶。可是如何克服一喝就放屁的討厭現象呢？

〈1〉改喝低乳糖牛奶

第一，你可改用低乳糖牛奶；市面上已有這種產品出現，你可以選用。這種低乳糖鮮奶（或奶粉）的營養成份與一般牛奶或奶粉一樣，只是其中的乳糖已先用乳糖分解酵素分解掉了，所以你可以放心吃，不必怕拉肚子，這種牛奶會比一般牛奶甜些，因為乳糖分解成葡萄糖及半乳糖，這二種單糖合起來的味道較乳糖甜。不過其他乳製品如起司、優格（Yogurt），甚至蛋糕、布丁、甜點、部分材料為普通牛奶者，還是請斟酌食用。

〈2〉服用乳糖

分解酵素膠囊

第二個方法，就是只要懷疑食物中可能含有牛奶成份時，在吃下去的同時，服用含乳糖分解酵素的膠囊，因為酵素作用很快，所以這種膠囊不須事先服用，太早服用反而沒效。但因每人體內乳糖分解酵素含量不同，而每次食入的乳糖量也餐餐不同，所以一次要吃幾顆膠囊，要自己衡量。這種膠囊化的乳糖分解酵素已在美國正式上市，因為美國飲食中含乳糖的比例很高，所以這種膠囊市場潛力無窮，在台灣恐怕較難打開市場。無論如何，一喝牛奶就拉肚子的朋友，提供給你做參考！■

喝牛奶腹瀉 怎麼辦？

寄自美國愛荷華州／羅敏菁
牛奶裡面含量最多的單一營養成份就是乳糖，為了消化乳糖，體內必須要有乳糖分解酵素（Lactase）將其分解成葡萄糖與半乳糖，才可被人體吸收。否則，未被分解的乳糖將會增加腸內流質的密度，並吸收周圍組織的水份進入腸內，引起脹脹的感覺，而這些乳糖進一步被腸內細菌利用，就會分解成氣體與酸。所以，無法分解乳糖的人，喝了牛奶或乳製品後，常見的情況就是拉肚子、腹脹、腸絞痛及不停地放屁，這種現象就叫做“乳糖分解酵素缺乏症”。

全世界將近有75%的成人人口或多或少有這種毛病，有些是天生乳糖分解酵素不足，有些是隨著年齡增加，乳糖分解酵素分泌量減低而引起的，



膠囊化的乳糖分解酵素