

Bạn có nghe về sữa thanh trùng nhưng chưa từng dùng vì chưa gặp được hoặc vì giá cao? Vậy bạn có thắc mắc sữa này là gì, có tốt không mà lại được quảng bá và bán với mức giá như vậy? Tìm hiểu nhé!



Sữa thanh trùng là gì?

Nguyên liệu của sữa thanh trùng là **sữa tươi nguyên chất mới vắt 100%**.

Vì là thực phẩm nhạy cảm nên sữa này **không thể nấu sôi 100 độ C** (sẽ khiến các chất dinh dưỡng dễ bay hơi như vitamin nhóm B, C hay 1 số thành phần đạm... sẽ bị phá hủy và không đạt chất lượng dinh dưỡng như ban đầu).

Vì thế người ta dùng **công nghệ thanh trùng để loại bỏ vi khuẩn, nấm bệnh...** giúp sữa tươi trở nên an toàn vệ sinh hơn cho con người sử dụng.

Quá trình thanh trùng phải được đảm bảo liên tục không ngắt quãng. Có 2 cách thanh trùng: Hoặc đun sôi sữa ở nhiệt độ thấp (khoảng 63 độ C) trong vòng 30 phút, sau đó để lạnh ngay; hoặc đun sữa ở nhiệt độ tương đối cao (85 – 90 độ C) trong thời gian ngắn từ 30 giây đến 1 phút rồi làm lạnh ngay ở 4 độ C.

Phương pháp thanh trùng thực tế không diệt được triệt để vi khuẩn trong sữa, nhất là các vi khuẩn tiềm ẩn. Chính vì thế sữa thanh trùng có thời hạn sử dụng khá ngắn (trong **khoảng 10 ngày**), và phải giữ lạnh liên tục ở **3 – 5 độ C** dù đã mở bao bì hay chưa.

Khi mua sữa thanh trùng về sử dụng, bạn nên để ngay lên ngăn đá tủ lạnh cho tới khi sản phẩm đạt 4 độ C thì bỏ xuống ngăn mát dùng sớm trong vòng 10 ngày.



Sữa tươi thanh trùng tốt hơn các loại sữa tươi tiệt trùng

– Sữa tươi dùng công nghệ thanh trùng **giữ nguyên hàm lượng** cũng như chất lượng các **chất dinh dưỡng tự nhiên** có trong sữa. Do đó nó được đánh giá cao hơn sữa tươi tiệt trùng ở tính “tự nhiên”.

– Sữa tươi thanh trùng cho **mùi vị thơm ngon của sữa bò thật** vì không bị biến đổi thành phần các chất trong công nghệ chế biến. Tuy nhiên tùy cảm nhận vì nhiều người không thích hợp với mùi vị của sữa thanh trùng.

– Nếu sữa tươi thanh trùng phải bảo quản lạnh và dùng trong ngắn hạn thì sữa tươi tiệt trùng có thể bảo quản ở nhiệt độ thường (khi chưa mở bao bì) và dùng trong 3 – 6 tháng. Sữa thanh trùng vì thế chỉ thích hợp dùng ở nhà hay nơi có tủ lạnh, còn sữa tiệt trùng có thể dùng linh động và thuận tiện hơn.

– Nếu sữa thanh trùng **được đánh giá cao về hàm lượng các chất dinh dưỡng** thì sữa tươi tiệt trùng (tuy hàm lượng chất dinh dưỡng bị giảm sút so với sữa nguyên liệu sau quá trình tiệt trùng) lại có phổ dinh dưỡng “rộng” hơn, có thể được nhà sản xuất bổ sung thêm đến 36 loại khoáng chất và vitamin khác nhau.

Như vậy, sữa tươi thanh trùng hay sữa tươi tiệt trùng đều có những ưu điểm của riêng nó.

Đánh giá sữa thanh trùng tốt cũng đúng, nhưng chọn lựa giữa nó hay sữa tươi tiệt trùng thì còn tùy thuộc vào sở thích và điều kiện sử dụng của mỗi cá nhân, gia đình.

Một vài kiến thức căn bản về sữa thanh trùng để giúp người đọc dễ nhận biết và đánh giá hơn, cũng như hỗ trợ thông tin hữu ích cho việc chọn mua và sử dụng.

TÌM HIỂU THÊM TẠI: <https://fifa4.net/>

Bài viết [Sữa thanh trùng là gì?](#) đã xuất hiện đầu tiên vào ngày [FIFA ONLINE 4](#).

Nguồn: FIFA ONLINE 4

<https://fifa4.net/sua-thanh-trung-la-gi/>

Xem thêm tại:

https://drive.google.com/drive/folders/1-0bVOVvGLHaDfWs3B_LKIlgWNYqgo9pF