



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

# 奶の迷思



牛奶似乎是每個家庭雪櫃內的必需品，也近乎成為每個孩子早餐的一部份。大家對「記得每日要飲返杯奶」、「牛奶給予孩子最好的營養」這些標語一點也不陌生，但你又徹底了解不同的「奶」嗎？

在香港法律中，「奶」有嚴格規定及清晰指引，主要細分為兩類，而且生產商要跟隨相關定義標籤旗下商品。

簡單來說，「奶類」代表牛奶並沒有進行任何形式加工，其成份沒有任何改變，只經消毒後便立刻包裝，「全脂奶」就是例子。

「牛奶飲品」則是奶類衍生的產品，經不同程度的加工。

「半脂奶、低脂奶、脫脂奶」因為除去了脂肪、添加鈣質等，因此不能被定義為「奶類」。



## 奶類及牛奶飲品的營養價值



### 豐富鈣質

促進骨骼及牙齒健康



### 豐富蛋白質

協助生長、修補細胞及滿足新陳代謝需要



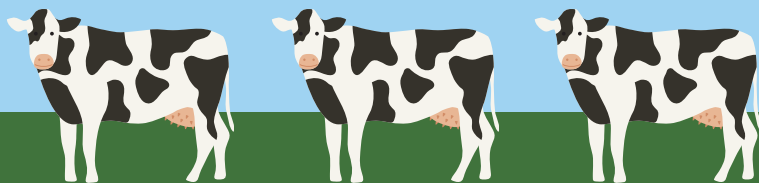
### 維生素B2

有助身體運用碳水化合物、蛋白質及脂肪產生的熱量



其他脂質、維生素

# 一「鈣」而論



另外關於「奶」的，是它的「鈣」。大多家長讓他們的孩子喝牛奶，就是讓他們吸收足夠的鈣質。的確，在兒童及青少年發育期間，鈣質有助發育，鞏固骨骼健康。不過，成年人亦需要足夠鈣質，因為鈣質除了會參與身體不同調節反應外，也能避免骨質疏鬆症或骨質軟化症。

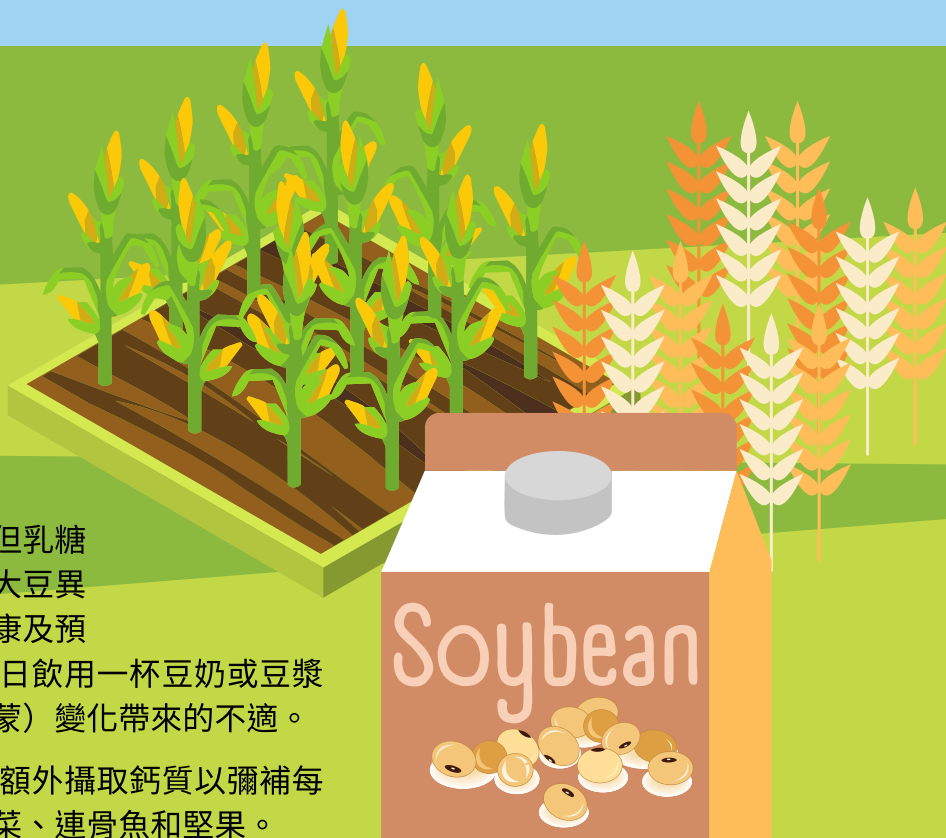
有營養師指出，要選擇好的牛奶產品，需留意它所含的鈣量及脂肪含量。市面上有標明「高鈣低脂」的牛奶，但沒有註明的就非高鈣嗎？**不完全正確！**儘管其他產品沒有標明是「高鈣」，但牛奶本身是已含有鈣質的產品。一般250毫升的牛奶含約300毫克的鈣，高鈣牛奶則添加鈣至最多約600毫克。因此，「高鈣」的牛奶只是較原本的牛奶含更多鈣。

## 乳糖不耐症

飲用奶類所造成的常見不適是乳糖不耐症。由於奶內所含酪蛋白和乳糖的分子較大，某些人飲用牛奶後未能正常消化，便會產生肚痛，腸道不適等徵狀。此類人士可以以豆奶或植物奶代替，避免導致更多問題。

豆奶的蛋白質和營養含量與牛奶相近，但乳糖含量低，容易消化。當中亦含有豐富的大豆異黃酮、多元不飽和脂肪酸，有利心臟健康及預防其他疾病。特別是剛停經的女士可每日飲用一杯豆奶或豆漿以補充大豆異黃酮，舒緩因生理（荷爾蒙）變化帶來的不適。

不過，豆奶的鈣量只有奶的約一半，要額外攝取鈣質以彌補每日需要。含豐富鈣質的食物有深綠色蔬菜、連骨魚和堅果。



儘管牛奶的營養價值高，但也要懂得選擇和適量地飲用。  
學懂有關「奶」的營養知識，自然能「飲得安心又放心」！

### 參考資料：

食物及安全中心、  
衛生署、養和醫院

以上資料只供參考

編輯：徐浩軒

更新日期：2021年11月26日