

白質 2.9 ~ 3.3 %，內含有人體所必需的胺基酸含量，及 100% 的可消化性，幾可與雞蛋的蛋白質相比擬。

3. 含人體必需的各種維生素。

牛乳幾含有人體所必需的維生素。尤其含有豐富的維生素 B₂，較多的維生素 A、維生素 B₁、泛酸，而對維生素 D、K 與 C 而言並非理想的給源。

4. 含人體必需的各種礦物質，且其反應性為鹼性。

牛乳中含豐富的礦物質，其中的鈣磷呈易吸收的狀態存在。此等無機質不僅在骨或齒的形成所必需，且鈣攸關肌肉收縮或神經的傳達。磷為體液或能量物質的構成成分，對生體代謝有深切關係。

其他雖有使體液呈酸性的磷、氯、硫，然含較多使成鹼性的鈉、鉀、鈣、鎂等，故牛乳可稱為鹼性食品的一種。

5. 含適量的水分。

牛乳含水量約 87%，水分偏多，似乎為人所責怪之處。然，牛乳原為供給仔牛的飼料，取之為人用時，自有缺失之處。

6. 含適量的粗纖維。

牛乳與其他動物性食品同樣，完全不含粗纖維。

7. 消化性佳。

牛乳的消化率在 98 ~ 99%，是消化極為優良的食品。

8. 風味佳美。

牛隻自由放牧於大自然綠油油的環境裡，所分泌的乳汁風味最美，也最自然。很多甜點、餅乾、巧克力逸散的香味就是利用其獨特的風味。

9. 含相當的體積。

牛乳為液體，攝入胃內，即由凝乳

酶或胃蛋白酶凝固，而少量逐次移入小腸，再被吸收消化。

10. 清潔而衛生。

酪農對牛隻管理技術精湛，加上業者以最新式的設備，製造出合乎衛生安全的乳品，且衛生單位對其成分或衛生管理，較其他食品嚴格，故牛乳的衛生安全沒有問題。 ■

咖啡與鈣



如果你為了減胖的目的，正在喝純咖啡，你需要重新考慮了。

咖啡中所含的咖啡因，有促進腎臟排泄，引起鈣質流失之虞，但依照華盛頓州立大學的琳達·梅珊博士的意見，只要在一杯咖啡中加 3 湯匙牛奶，就可以抵消鈣質的流失。如要減少熱量的攝取，可以脫脂奶水或奶粉代替全奶。

奶精的大部分成分是飽和脂肪與玉米糖漿，非但沒有鈣質，還含有熱量，所以，為減胖而不加糖只加奶精的咖啡，依然不理想。 ■