

牛乳的營養

林慶文

自然而健康

食品本身並沒有好壞之分，而僅有品質或INQ指數的高低，除非有食品衛生學的缺陷外，重要者為如何設計營養均衡的菜單，配成理想的膳食。牛乳的價值，貴在其中各種營養素呈優良的均衡狀態。

牛乳的價值，貴在其中各種營養素呈優良的均衡狀態，即使將乳酪油（butter oil）、酪蛋白、乳糖等牛乳成分依一定比率混合，亦無法獲得如自健康乳牛擠出來的牛乳，牛乳確是最自然且極優秀的食品之一。

一般評價食品營養的方法很多，包括食品成分、成分品質、性狀、食品攝取量及需要量等。以食品重要成分的蛋白質而言，如必需胺基酸含量、蛋白質價、生物價、化學價、胺基酸的評價等而牛乳比其他液狀食品具有高的營養價，不僅在各種營養素含量或蛋白質評價。其品質或及消化吸收之高，尤對乳幼兒成長或老人的保健效果上，均為大眾所認知的事實。

Hansen 等人（1973）所提倡的營養素密度（nutrient density），是以單位卡食品營養素含量與其營養所需要量的比率表示，其數值即稱營養品質指數（Index of Nutrition Quality, INQ）。依INQ數值高低，分別食品或食品群的營養優劣。INQ 0.5以上，0.5～0.89，0.9～1.5，1.51

～4.9，5以上的營養素食品，分別為低質（poor）、中等（fair）、適切（adequate）、良質（good）、優等（excellent）。

實際上每人的營養需要量應依年齡、性別、活動量，以及各種食品的INQ，或一定量食品日常需要量等，而決定其每日的菜單。

如以普通牛乳為例說明時，牛乳1盒（200毫升）的營養素含量算出其與營養需要量的比率，結果其INQ為鈣4.92，維生素B₂4.71，維生素A2.11，脂肪1.98，蛋白質1.54，此等數值均能符合良質食品（INQ 1.51～4.9）的條件。

而未達到良質食品條件的營養素包括鐵、菸鹼酸、維生素C等，意味容易患營養素缺乏，則需增加攝取牛乳或添補其他食品，此為簡明易懂的方法。

食品本身並沒有好壞之分，而僅有品質或INQ指數的高低，除非有食品衛生學的缺陷外，重要者為如何設計營養均衡的菜單，配成理想的膳食。如上所述，牛乳中各營養分均符合優良食品的條件，無疑可供為我們飲食的基本重要食品之一。

每人每日飲用1盒或2盒，從滋養身體的觀點應該是可以接受的。然，從嗜好性或營養的觀點，而可能有負面效果（如乳糖不耐症患者）。為擴大牛乳的消費，並顧及負面效果的人，現有的鮮乳種類似更有多樣化的必要（如低乳糖乳等），且對消費者更應親切細膩的啓蒙牛乳對身體的益處，使飲用牛乳全民化，而不致每年有冬季剩餘乳的顧慮。

運送鮮乳

