

A：因為進入青春期時，人就好像一隻變形蟲，它幾乎是人的一生中，變化最大、最快的時期。從小孩的身高長成大人的身高，從兒童的體態變成大人的體態，也從沒有生育能力變成具有生育能力……；這些變化，在短短的幾年內完成，對一個人來說，衝擊實在不小呢！而你就將經歷這些變、變、變，你不能不去面對它。

在青春期時，我們每個人的身體會有第二性徵產生的內分泌變化，在生理及心理的變化過程中，情緒上的變化也是最為激烈，常覺得爸媽的關心是一種干涉，急於想掙脫父母的羽翼，想要快一點展翅高飛；其實，成長是一個緩慢的過程，往往是急不得的，在成長的路上，你需要父母一路相伴、適時扶持，並用他們豐富的人生智慧，指點你一條康莊大道呢！

心事誰人知？有話儘管問！

「健康E-mail」專欄是由行政院衛生署家庭計畫研究所為本刊讀者所闢的園地，歡迎踴躍來信，我們將竭盡所能給予滿意的答覆，來信請寄：

台中市郵政47-8號信箱「教育訓練組」收

E-mail：cbsh@nts.tpifp.gov.tw

h3628148@ms15.hinet.net

本欄特約顧問：

吳涵文(國立師範大學衛生教育學系系主任)

陳炯鳴(台北醫院精神科主任)

陳智賢(開業婦產科醫生·生殖內分泌專家)

香濃好喝，營養豐富 牛奶

說起牛奶，您的第一個想法是什麼呢？，相信多數人的共同回答是：「我就是喝這個長大的呀！」。不過您可知道，看似簡單的一杯牛奶，裡頭的營養可豐富、學問也不小呢！

★牛奶的加工過程

乳牛在生下小牛之後，乳汁分泌約可持續305天。剛擠出的牛奶不能立刻就裝瓶販賣，必須經過一系列的處理過程。一般而言都是用機器擠奶，之後盡快將牛奶冷卻至4~5°C，以避免細菌生長。再將牛奶運至工廠均質及滅菌之後才可販賣飲用，或加工成各種奶製品，如：奶粉、奶油、乳酪、調味奶、冰淇淋等。

★牛奶含有什麼

營養素呢？

牛奶的組成份中約有88%是水分，其餘12%是固體物質，包括蛋白質、脂肪、維生素、礦物質等，種類可能超過100種。1杯240cc的全脂牛奶約可提供11.5公

克的醣類、8.2公克的脂肪、8公克的蛋白質及3.5公克的礦物質和維生素。但是每杯牛奶實際上的營養成份，會受很多牛隻本身及環境等因素的影響，包括：牛的品種、年齡、泌乳期的間隔長短、乳房的部位、飼料成份、環境溫度、季節等。





★醣類

乳糖是牛奶中含量最豐富的醣類，因為甜度只有蔗糖的 1/6，所以喝牛奶時不會感覺甜。在小腸中乳糖會被分解為葡萄糖及半乳糖，葡萄糖很快就被吸收，半乳糖的吸收較慢，會被腸道中的微生物利用當作其生長的養分，並且製造出一些維生素如葉酸、生物素及維生素 B2。此外乳糖也會被腸道微生物分解成乳酸，可以抑制害菌的生長，並且可以促進鈣質的吸收，對其它礦物質的吸收也有幫助，如鎂、磷、鋅等。

對牛奶過敏通常就是因為腸道中缺乏分解乳糖的酵素，所以導致拉肚子、腹脹、腹痛等現象，具有這種體質的人，必須選用低乳糖或不含乳糖的產品。

★脂肪

牛奶中脂肪含量愈多，風味愈好，所以許多人偏好全脂牛奶，因為比低脂或脫脂牛奶香濃。因為牛奶脂肪的溶點低於室溫，可以很均勻的分布在牛奶裡，所以喝牛奶的時候不會有油油的感覺。牛奶脂肪含量的多寡，受飼料種類及環境溫度的影響很大，所以冬天的鮮奶特

別好喝，就是因為氣溫低時，乳牛所分泌的乳汁脂肪含量較高之故。如果您喝了一杯全脂牛奶，其中脂肪所提供的熱量，佔該杯牛奶熱量的 48%。牛奶脂肪所含的脂肪酸種類是所有食品之冠，約有 500 種之多，其中有許多是很容易消化吸收的短鏈脂肪酸，可以迅速提供熱量，對幼兒特別有幫助。若將其脂肪酸分類，飽和、單元不飽和及多元不飽和脂肪酸約分別佔 66%、30% 及 4%，不過牛奶脂肪的脂肪酸組成會受飼料成份影響而改變。由牛奶中分離出來的脂肪可以作成奶油。全脂牛奶的膽固醇含量也不低，1 杯全脂奶的脂肪約佔 3.4%，且含 33 毫克膽固醇，若換成脫脂奶，則脂肪約佔 0.1%，膽固醇僅 4 毫克，所以須限制飲食油脂及膽固醇的人，別忘了一定要改喝低脂或脫脂奶。

★蛋白質

全脂牛奶中約 3.3% 是蛋白質，所佔的熱量約為該杯牛奶所提供熱量的 22%。牛奶蛋白質的品質相當好，含有各種人體所需的氨基酸，每天若喝 2 杯牛奶，幾乎就可以達到所有必須氨基酸的每日建議攝取量。初乳中甚至含有許多免疫球蛋白。牛奶中的蛋白質分離出來後，可製成乳酪。





★礦物質

牛奶及其製品(除奶油外)是最好的鈣質來源,不喝牛奶的人很難達到鈣質的每日建議攝取量。一般成人的鈣質每日建議攝取量為800毫克,孕婦及哺乳婦女則需1200毫克,每天若喝2杯牛奶,約可達到近600毫克。牛奶及其製品(除奶油外)也提供豐富的磷。每天若喝2杯牛奶,約可達到鎂之每日建議攝取量的20%。低脂及脫脂牛奶的鋅含量比全脂牛奶高,每天若喝2杯牛奶,約可達到鋅之每日建議攝取量的14%。飼養於近海地區的牛隻所分泌的牛奶,含碘量較內陸地區的高。牛奶中的鐵質含量很少,市售高鐵奶粉的鐵是額外添加進去的。

★維生素

牛奶中的維生素A及 β -胡蘿蔔素含量相當豐富, β -胡蘿蔔素是讓牛奶呈現乳白而非純白色的成份,每天若喝2杯牛奶,約可達到維生素A每日建議攝取量的15%。維生素D可以幫助鈣質吸收,但是牛奶中的維生素D含量很少,不過美國約有98%以上的市售鮮乳都添加了維生素D,使得每天若喝2杯牛奶,約可達到維生素D每日建議攝取量的50%。牛奶是飲食

中維生素B2最重要的來源,每天若喝2杯牛奶,約可達到維生素B2每日建議攝取量的45~60%,但是維生素B2雖然能耐受加熱的過程,卻會被光線破壞,所以最好選擇用不透光的材質所包裝的鮮奶。牛奶也富含維生素B12,每天若喝2杯牛奶,約可達到維生素B12每日建議攝取量的88%,且不被加熱過程破壞。牛奶是生物素(一種水溶性維生素)的良好來源,而且殺菌過程所破壞的生物素不到10%。每天若喝2杯牛奶,約可達到葉酸每日建議攝取量的12%,不過加熱過程會破壞部份葉酸。牛奶中的菸鹼酸含量雖然不高(每天若喝2杯牛奶,約可達到每日建議攝取量的2%),但是利用率高且加熱不會被破壞,同時牛奶又富含含有可以轉變為菸鹼酸的色胺酸(一種胺基酸),因此牛奶可算是菸鹼酸的良好來源。此外牛奶是泛酸(維

生素B3)的良好來源,殺菌過程不會被破壞。牛奶也是維生素B1及維生素B6的良好來源,每天若喝2杯牛奶,分別可達到每日建議攝取量的13~18%及10%,且不被加熱過程破壞。

★羊奶有什麼不一樣?

每頭乳羊一天約可生產出2.9至3.8公升的羊奶。羊奶中所含的脂肪顆粒,體積較小,所以和牛奶的脂肪比較起來,懸浮的比較均勻,不會有一層油浮在上面,因此剛擠出的羊奶,在加工過程可以比牛奶省略均質化的步驟。因為羊可以把體內所有的 β -胡蘿蔔素轉變成維生素A,所以羊奶的顏色比牛奶白,所做出的奶油顏色也比牛油白。部份專家認為羊奶比較容易消化,所以建議幼兒及患者可選用羊奶,而且認為某些對牛奶過敏的人,喝羊奶比較不會過敏。

您瞧,除了香濃好喝之外,牛奶的營養價值更是不容忽視的呢!如果您原本沒有喝牛奶的習慣,不妨從現在開始嘗試,最好每天至少能喝2杯。如果您對牛奶過敏,可以請教營養師,選擇合適的代替品如:優酪乳、低乳糖或無乳糖奶製品等。把牛奶或奶製品當成每日不可或缺的好朋友,會讓您的營養更均衡喔!

順隆種子種苗

相思樹種子
白鳳豆種子
造林·花木·蔬果
芽菜種子器材·綠肥
明日葉·巨大蘿蔔·香料

種子種苗
庭園草子
綠肥藥草

大楊梅、火龍果

〔巨大〕長絲瓜、大絲瓜、大西瓜、
〔新品種〕大砲、天狗砲、新種蘿蔔等

台北市松山路249-1號(松山火車站前站)
電話:02-2762-0945 傳真:02-2756-4230
行動:0933-726631 郵政劃撥:11408612江萬鄒