

營養山羊乳

性甘溫 · 療虛勞 · 益精氣

牛乳為世界各國利用最多之乳類，所以有關牛乳的化學組成及物理性質等之研究極多，而山羊乳之生產有限且屬地區性生產，故有關山羊乳之研究較少，且其乳組成會受乳羊的品種、個體、飼養條件、季節、疾病、分析技術等而異。

一般營養與機能成分

山羊乳外觀與牛乳相近，其主要營養素的種類也大致雷同，然依已往研究資料與牛乳作比較時，仍可窺出山羊乳的幾個特點。

(1) 山羊乳乳糖含量較低，故可減少某些人因腸道缺乏乳糖分解酶，而對牛乳及人乳中高乳糖所致之下痢、腹痛、腹部鼓脹等消化擾亂現象。但目前乳業加工

技術進步，可添加酵素將乳糖分解，故較無此顧慮。

(2) 山羊乳乳脂肪中所含6~10碳的脂肪酸較多，所以山羊乳的消化與利用率較佳，但10碳的揮發性脂肪酸特多，約為牛乳的3倍，使山羊乳具特殊的羊騷味，故山羊乳之味道比牛乳為強烈。而脂肪球粒子較小，且缺乏凝集素，所以不會像牛乳一樣凝集成脂肪團塊，易被消化吸收。但目前乳業加工技術進步，可利用均質法使牛乳脂肪球變小，故無此顧慮。

(3) 山羊乳乳蛋白質之酪蛋白含量較牛乳為低，故其凝乳張力較小、凝乳較軟易被消化。

(4) 山羊乳礦物質中，鈣、磷及氯等含量較多，

鐵、鋇及鉬等含量較少。其中鐵含量較少，故以山羊乳哺育嬰兒時必須注意鐵的補充以免貧血。

(5) 山羊乳維生素A、B1、B2、菸鹼酸較多，B6、B12葉酸較少。維生素A的前驅物為胡蘿蔔素，山羊乳中含量甚少，但轉變為維生素A較完全，故山羊乳色調較白。葉酸較少，故完全哺育山羊乳之乳幼兒，應小心因葉酸不足而患「山羊乳貧血症」。

中西醫食療研究

明朝《本草綱目》記載：「羊乳甘溫、無毒。主治補寒冷虛乏、潤心肺、治消渴、療虛勞、益精氣、補肺腎氣和小腸氣等」。

部分國人相信羊乳有近



乎醫療的效果，然而國內外並未有證實羊乳療效之研究。榮總營養部穆懷玲組長表示，《本草綱目》中對羊乳之定位，應訂以其甘溫的特性，對虛寒的體質產生滋補的效果，對心肺有滋潤的功能，另，羊乳營養豐富，「應可療虛勞、益精氣」，至於氣喘與肺病方面，則無論中西醫學似乎都未有以羊乳為主之治療方式。

有時給嬰兒或過敏者或有消化疾病者喝山羊乳，稱為「藥方乳」。其理由可能為(1)山羊乳的消化與利用率較佳。(2)山羊乳所含之過敏

因子(如乳蛋白質中之 α s1酪蛋白)比牛乳低，甚至不存在，且抗過敏成分(如PAF-AH)比牛乳多，故對牛乳過敏者可以羊乳代替或改善此病徵。(3)山羊乳乳糖含量比牛乳低，可減少某些人因腸道缺乏乳糖分解酶導致的消化擾亂現象。

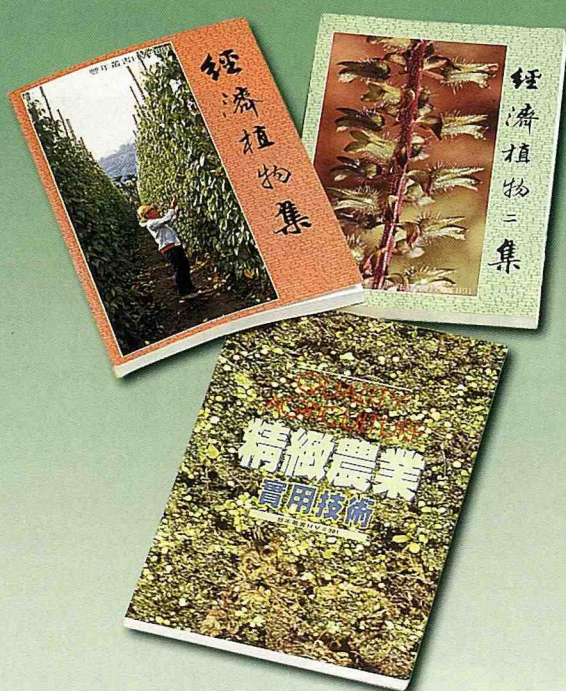
保存與使用

基於國人認為山羊乳有溫補之效果，因此，不論羊乳工廠或羊農自產自銷者，均以溫乳形態銷售，但此種銷售方式需二度加熱，間接影響銷售成本，故目前有乳

廠推出以冷藏方式銷售，且除鮮羊乳或調味羊乳外，也有其他產品如發酵乳問世。

山羊乳與牛乳均富含各種營養素，為微生物生長之最佳培養基，因此，低溫貯存可減緩微生物生長，延長產品保存期限，若以溫乳形態消費，則於收到羊乳時需儘速飲用，否則需低溫貯存，儘速飲用完畢，以免羊乳之中溫菌發育，致乳敗壞或飲用者腸胃不適。至於以冷藏方式販售者，產品也有保存期限。消費者宜留意產品之製造日期、保存期限等，確保飲用安全衛生的乳品。圖

行政院新聞局金鼎獎推薦的優良叢書



經濟植物(一)

介紹蕎麥、薏苡、芡實、樹薯、山藥、美人蕉、向日葵…等36種經濟植物之經濟效益，加工利用途徑，栽培繁殖及發展前途。(彩色精印)

定價：380元

經濟植物(二)

介紹酪梨、蒟蒻、薑黃、構樹、三七、紫蘇、油菊、蝴蝶蘭等…29種經濟植物之經濟效益，加工利用栽培繁殖法。(彩色精印)

定價：440元

精緻農業實用技術

全書分為蔬菜、果樹、花卉、病蟲害防治、採收後處理等5大部份，共計106篇技術專稿。88位專家學者撰著，16開大本豪華精印。

定價：450元

台北市溫州街14號·郵政劃撥00059300豐年社·每次郵購另附掛號郵資60元·洽詢電話：02-2362-8148分機30