

# 鮮乳的妙用

文／郭卿雲 行政院農業委員會畜產試驗所助理研究員

平日常聽說要多喝鮮乳，而鮮乳的好處到底有哪些？鮮乳應該喝多少？您是否明瞭呢？請從下文去尋找答案。

## 鮮乳有助身高

鮮乳製品廣為認定是囊括了所有營養素，包括優質的蛋白質、醣類、脂肪、鈣質、鐵質以及各種維他命的「完全食品」。平日的膳食與身體的成長有密不可分的關係。日本針對其國民的飲食與身高做調查，發表結果認為在二次大戰後，日本國民食用牛乳與乳製品大增，故而造成日本人民身高增加。在台灣自民國85年起，行政院衛生署在國人每日飲食之指南中，增列「奶類」成為第六大類食物，每日的飲食建議量為1-2杯，足見乳品對國民健康的重要性。

## 鮮乳可調節身體機能

就食品蛋白質來說，牛乳的蛋白質也是最優良的。近幾年來，學術界積極研究牛乳蛋白質對人體健康與活力的影響，目前對牛乳蛋白質的機能性已有初步的了解。牛乳中的蛋白質受消化酵素可產生多種的胜肽，有許多胜肽具有各種的生理功能，可以調節人體的免疫系統、循環系統、神經系統、內分泌系統及幫助睡眠等。

## 鮮乳是良好的鈣源



鮮乳可增加料理的美味-奶油燴三鮮。

鮮乳中除了含有豐富的鈣之外，更難得是它含有可促進鈣吸收的乳

糖、離胺酸、精胺酸等成分。此外，鮮乳中的鈣磷比為1:1，磷的比例適中不會影響鈣的吸收。乳品是人體利用率最高的含鈣食物，乳品鈣在人體的有效利用率為50-60%，海產類鈣居次為40%左右。

## 鮮乳可以緩和胃酸

鮮乳在胃中會與胃酸結合，形成包裹胃酸的狀態，使多餘的胃酸不會對胃造成侵蝕作用。因此在空腹時想食用少量點心之際，要同時飲用一些鮮乳，對胃會比較好。

## 鮮乳可增加料理的美味

在冬季不喜歡直接冷飲鮮乳，卻又想維持每日攝取1-2杯牛乳的飲食建議量，可將鮮乳應用於料理中，製成熱騰騰的佳餚。在西方國家，將鮮乳加入料理之中應用的歷史已久，在料理中鮮乳可以發揮潤色、飾味、去腥等功用，增加料理的多樣性。料理中加入適當量的牛乳，利用「增白」的特性，可以鮮明地襯托出菜餚的色澤；牛乳又可緩和調味料或材料的刺激性味道，使食品更圓潤、溫和、好入口；牛乳中的酪蛋白、乳脂質可調和具腥膻味的食材，消除其特有的味道，並增加甘味與濃厚感。

由上文您是否對鮮乳有了更進一層的瞭解了呢？只要用點巧思，每日都可以不同方式攝取鮮乳，滿足基本的營養須求。

■



多喝鮮乳，常保健康。