

高的食物，有研究顯示，每週吃5次以上，每次吃約30克，罹患心血管疾病、癌症、高血壓…等慢性病的機率都會較低，建議可以養成固定攝取的習慣，但千萬要小心熱量的控制。若吃了堅果，烹調

用油就要減少，例如：青菜多用川燙，或烹調時減少油煎油炸的機率，讓一整天下來的油脂攝取平衡，這樣才能讓堅果的好處在自己的身上發揮效果。



附表：每份堅果(45大卡)所含維生素、礦物質

| 堅果種類 | 可食份量 | B1<br>(毫克) | B2<br>(毫克) | 菸鹼酸<br>(毫克) | 鉀<br>(毫克) | 鎂<br>(毫克) | 鈣<br>(毫克) | 鋅<br>(毫克) | 維生素E效力<br>( $\alpha$ -TE) |
|------|------|------------|------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------------------------|
| 黑芝麻  | 2茶匙  | 0.067      | 0.02       | 0.4         | 42.2      | *43       | *11.6     | 0.41      | 0.17                      |
| 杏仁果  | 5粒   | 0.005      | *0.078     | 0.23        | 31.8      | 17.4      | 2.1       | 0.27      | 0.82                      |
| 花生   | 10粒  | *0.12      | 0.008      | 0.54        | *68.8     | 18.3      | 0.4       | 0.26      | 0.34                      |
| 開心果  | 10粒  | 0.04       | 0.009      | 0.11        | 68.5      | 6         | 0.8       | 0.18      | 0.15                      |
| 腰果   | 5粒   | 0.057      | 0.01       | 0.1         | 50.5      | 17.6      | 0.3       | 0.45      | 0.05                      |
| 葵瓜子  | 1湯匙  | 0.074      | 0.02       | *0.57       | 42.9      | 35.6      | 0.3       | *0.59     | *2.05                     |
| 核桃仁  | 2粒   | 0.03       | 0.007      | 0.06        | 30.4      | 10.7      | 0.6       | 0.19      | 0.16                      |

資料來源：台灣地區食品營養成分資料庫

註：標記者為含量相對最高

## 養生保健

# 初乳牛奶 是何物？

文／林慶文 台灣大學動科所暨食科所名譽教授

最近，市面出現「初乳牛乳」的液態乳品，卻標示符合國家標準第三〇五七號(CNS3057)規定，依這個標準其實是「調味乳」的相關規定，並非鮮乳的標準。



人乳、牛乳或其他哺乳動物的乳均有所謂的初乳。係分娩後至數日間所分泌的異常乳(abnormal milk)，即100%純初乳。「初乳」係專門用語，英文稱colostrum或beesting，是100%自哺乳動物分娩後最初分泌的純天然乳汁，任何稀釋或還原液均不宜。

## 動物寶寶的初乳

袋鼠乳，色紅且濃，富含鐵質，對日光無法照

射的袋鼠寶寶，若不哺育異常的紅色乳則無法生存長大。似此，「初乳乃初生寶寶必需給予的乳。分泌初乳期的長短與其動物寶寶成長有關」。

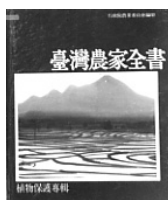
人乳中蛋白含量極少，約1.1%，乳清蛋白比率較多，在初乳中的含量，約為常乳的10~20倍，且初乳含神秘的免疫球蛋白，富含乳鐵蛋白與溶菌蛋白。

人乳中免疫球蛋白A較多，牛乳中則以免疫球蛋白G較多。免疫球蛋白為一般所言的抗體，嬰兒飲

## 三月特價書籍

有效期間：96年3月16日至96年4月16日

1 台灣農家全書  
定價：800元  
優待價：640元



2 水產加工  
定價：650元  
優待價：520元



3 台灣花木害蟲  
定價：850元  
優待價：680元



豐年叢書 內容豐富實用  
敬請讀者訂購 利用(郵購另加掛號郵資60元)

豐年社  
台北市溫州街14號 郵撥帳號00059300財團法人豐年社 洽詢電話：(02) 23628148分機30

用初乳時，能阻止有害微生物的增殖。同樣的功用亦在溶菌蛋白、乳球蛋白出現。

人乳與牛乳中免疫球蛋白含量及種類比較如下：

| 免疫球蛋白 |      | 濃度(mg/ml) |       |      |
|-------|------|-----------|-------|------|
|       |      | 血清        | 初乳    | 常乳   |
| 人     | IgG  | 12.1      | 9.43  | 0.04 |
|       | IgA* | 2.5       | 17.39 | 1.60 |
|       | IgM  | 0.39      | 1.59  | 0.10 |
| 牛     | IgG1 | 11.0      | 47.6  | 0.59 |
|       | IgG2 | 7.9       | 2.9   | 0.02 |
|       | IgA  | 0.5       | 3.9   | 0.14 |
|       | IgM  | 2.6       | 4.2   | 0.05 |

\*含分泌型的SigA

## 人初乳珍貴恩物

人乳中乳鐵蛋白含量亦多，乳鐵蛋白與抗體相當。健康嬰兒體內乳鐵蛋白含量常占優勢。共同作用的抗體或有分泌型免疫球蛋白A存在。這種A的確扮演嬰兒腸道清道夫（cleaner）的主要角色，也似一種中心物質。

總之，人初乳係保護並維持人類嬰兒生命的珍貴恩物，坊間的一種乳品——乳珍，即基於這種觀念而生產的製品。這種乳品，係利用100%純天然牛初乳經冷凍乾燥裝入膠囊製成。製品呈現微黃片狀結晶。粉末物加水微波加熱則凝固，為一種天然養生保健食品。

人初乳中每毫升含有1,500~4,000個白血球（血液中有5,000~9,000個）其中約80%吞噬細胞（macrophage），殘餘多為淋巴球。又，乳鐵蛋白、溶菌蛋白、干擾素（interferon）（病毒抑制物質）似亦由這種白血球製出，即如前述的清道夫中心物質，分泌型免疫球蛋白A，及乳鐵蛋白等似與乳中白血球有深切關係。

另初乳中存有多量胰蛋白酶阻礙物質（trypsin inhibitor）（一種消化阻礙劑），活性強，予動物寶寶能賦予多數抗體，這些抗體可能在不分解狀態下被吸收（整吞吸收）。

人初乳雖亦有充分胰蛋白酶阻礙物質，但其活性不一定強烈；對嬰兒而言，這種胰蛋白酶阻礙物質可作為腸道清道夫。

初乳如上述，富含球蛋白、多量抗體及各種抗菌物質。母牛分娩後約經1星期間分泌的乳汁，顏色黃、固形物高、酸度高、加熱必生凝固，市售牛乳（鮮乳）依其定義，需以生乳為原料，經加熱、殺菌、包裝後的乳汁。表示「鮮乳」原料為生乳（擠乳後不添加任何物質），即限用於100%純牛乳。

因此，牛乳容器必需記載「原材料100%生乳」；成分則需標示「非脂肪乳固形物8.25%以上，乳脂肪3.0%以上」。

## 初乳牛奶是何物

最近，市面出現「初乳牛乳」的液態乳品，國家標準並無此項，但卻標示符合國家標準第三〇五七號（CNS 3057）規定，依這個標準其實是「調味乳」的相關規定，並非鮮乳的標準。自外盒標示，原料自外國進口的牛初乳，而無含初乳%的標示。

「初乳牛奶」的外觀類似鮮乳，且直接販賣供飲用，依其外盒標示，應屬所謂的還原乳（reconstituted milk），而其製造原料內容顯示，添有初乳、寡糖、乳鐵蛋白等等，且自稱符合調味乳標準，並非鮮乳國家標準第三〇五六號（CNS 3056）。

「初乳牛奶」究為何物？令丈二和尚摸不著邊際。無鮮乳標章，外觀似鮮乳，卻是滿溢人工風味的調味乳。掛「初乳」之名，販「調味乳」之實，實有欺騙消費者之嫌。



代售新書

## 綠茶生機

編著：邱湧忠博士 定價：180元

第1部：揭開神奇綠茶面紗

第2部：探訪綠意盎然的故鄉

第3部：歡喜吟唱綠茶望春風

第4部：綠茶春光一窺究竟

第5部：綠茶新世紀快樂啟航

第6部：欣欣綠茶前程向榮

第7部：綠茶新語話更長

第8部：戀戀綠茶相借問



豐年社 台北市溫州街14號

郵撥00059300財團法人豐年社 郵購另加掛號郵資60元

電話：02-23628148分機30或31 傳真：02-83695591