

每天2份低脂100%乳品

文圖／董氏基金會

國民營養調查發現，國人每日奶類攝取量隨年齡層的上升而下降。平均攝取量0.5杯，與建議量1~2杯相比較，明顯不足。牛奶是優質鈣質及維生素B₂的重要來源。

但喝下去的乳品品質到底如何呢？是否脂肪含量過高？糖分或添加物過多？高脂肪量攝取與許多慢性病如肥胖、心血管疾病、部分癌症有關，成為健康上的威脅。

另外，美國USDA及美國心臟病協會均鼓勵、建議2歲後盡量選用低脂奶類，以減少脂肪（飽和脂肪酸）的攝取。所以站在預防角度，基金會鼓勵國人每天2份低脂或脫脂乳品，並特別針對消費者對於乳品常忽略或觀念不清，提出聰明喝2份奶的建議。

濃醇純含高脂肪

消費者誤以為越濃的乳品，乳含量愈高、以為愈“醇”愈“純”；濃、純的陷阱，除了風味、口感較佳外，其所含的脂肪也可能比較高，日前整理3大賣場、5大超商之市售92件乳品品項，發現標榜「濃、純」或「超優質、高優質」的乳品，其乳脂肪含量普遍偏高，平均約8公克/200毫升；因為乳脂肪的含量多寡會影響到乳品的口感度，乳脂肪含量較高喝起來也比較香醇，但以營養角度看，喝進去的只是更多的脂肪及熱量。

國人膳食營養素參考攝取量（DRIs）建議脂肪攝取以不超過總熱量的30%為佳。也就是一位每日需要熱量1,800大卡的成年人，每日脂肪攝取量應低於60公克。若是每天2杯高脂鮮乳，約含脂肪19公克（占每日脂肪建議攝取量的32%），所以建議每天選用2份低脂鮮乳（只含脂肪6.7公克，占每日脂肪建議攝取量的11%）。

脂肪攝取過多會增加肥胖、心血管疾病、高血壓、動脈硬化、癌症的風險。根據美國哈佛醫學院對4萬多名中年男士研究，發現每天飲用低脂乳品可降低9%罹患第二型糖尿病的風險；另外亦針對5千人做一項心臟研究發現，每天吃2份低脂乳製品，比較不易有高血壓。故站在預防角度上，美國USDA及美國心臟病協會均建議2歲後盡量選用低脂

乳品，以減少脂肪（飽和性脂肪酸）的攝取。

我國的國家標準（CNS3056）規範脂肪3.8%以上之鮮乳為「高脂鮮乳」。可是目前市售鮮乳是屬於此類產品，在包裝上卻無明顯標示「高脂鮮乳」，因此消費者可能誤以為是「一般鮮乳」，而沒注意到其脂肪含量比一般乳品還高。

調味乳的成分

常常有消費者拿到木瓜牛乳或西瓜牛奶即誤以為那就是“鮮乳”；而不知道那只有一半或2/3的生乳、鮮乳或保久乳，其餘為糖水及添加物包括：果膠、增稠劑、色素、香料等。

1瓶約300毫升的調味乳平均外添加糖量約17.4公克（約3.8顆方糖）。有些果汁調味乳甚至不含果汁成分，只含香料和色素。



調味乳的成分

豆奶不是奶

當超市或超商、賣場看到「豆奶」這類產品的時候，有沒有想過，它究竟是不是「奶類」呢？還記得好幾年前一首廣告歌嗎？「豆豆磨來磨去~豆豆磨來磨去~磨來磨去香豆奶...」，很多人看到豆奶的名稱中有「奶」這個字就誤以為它是奶類，是乳製品的一種。

根據我國「豆奶國家標準CNS111140」，其主要原料為大豆或其蛋白產品；副原料為食用油脂、蔗糖、葡萄糖、麥芽糖、寡糖、食鹽等，並不得添加香料色素。豆奶中並無乳成分，是屬於六大類食物中「蛋豆魚肉類」，含有豐富的優質蛋白質及類黃酮素，可以降低膽固醇及減輕婦女因更年期所產生的不適現象；建議飲用豆奶時，還是盡量選用低糖或無糖豆奶。

豆奶（豆漿）的好處雖不少，但還是無法取代每天2份乳品其提供的營養價值。其他如花生奶、杏仁奶、椰奶、米奶、燕麥奶...等等也都不是奶類。



豆奶不是奶

圖