

奇妙的乳脂肪

文／林慶文 台大動科所暨食科所名譽教授

「全脂鮮乳」是飲用乳的一種，以重量百分率計，含有無脂乳固形物8.5%以上與乳脂肪3.8%以上成分。只要產品成分標示清楚，消費者可依自己的需求，自由選購飲用。

當我們經過西點麵包店時，空氣中常滿溢濃郁的香味，忍不住想駐足購買，這是拜牛乳中脂肪（乳脂）之賜。乳脂的營養效果今略述於下：

1. 降低膽固醇。乳脂含有能降低血中膽固醇的亞麻油酸、次亞麻油酸、花生油酸等必需脂肪酸，還能當作載體，協助搬運維生素到身體其他地方。

2. 能增胖，又不會太胖。通常我們每天攝取的總熱能中，脂肪約占20~25%，若以牛乳為單一的熱能攝取來源時，脂質的熱能即占50%左右。

由於牛乳中的醣質可與脂肪的熱能互換，因此喝較大量的牛乳之後，可能使熱能的總攝取超過理論值太多，亦即可能成為脂肪蓄積在皮下，讓人看起來比較豐腴，也有增胖效果。

不過牛乳中也含有二乙烯甲烷構造的必需脂肪酸，對於非以牛乳為單一食物來源的成人而言，十分理想。換句話說，即使每天喝牛乳，也不用擔心變胖，只是肌膚會更圓潤而已。

3. 防治嬰兒皮膚炎。牛乳脂質所產生的熱能約為蛋白質或醣質的2倍以上，是一種強力的熱能來源，也是供應必需脂肪酸的營養素。嬰兒吸收的脂質如果不足，可能導致生長停頓，並出現特有的皮膚炎。

4. 分布均勻，不令人噁心。牛乳的脂肪與其他食品不同，其表面被膜為極微細的脂肪球，且呈乳濁性膠體的形態分散，讓人在不知不覺中吸收，而不像其他食品的脂肪，總是亮晶晶地浮在上面，看起來有點噁心。

5. 分兩階段消化吸收。市面上販賣的鮮乳，均經過均質化，因此脂肪球粒非常細碎、容易吸收。我們喝下牛乳後，這些微細脂肪即在小腸上部與膽汁、胰液發生作用，然後再經腸黏膜分泌液，消化後吸收。

6. 易為水溶性酵素分解。乳脂呈高度的乳化性膠狀，易被體內的水溶性酵素分解利用。由於乳脂的融點低於人的體溫，故比牛脂或羊脂（牛肉或羊

肉中的脂肪）容易乳化的，此為其極易消化吸收的一個重要條件。

台灣牛乳（2004~2005年）平均組成：蛋白質3.2%、脂質3.5%、乳糖4.7%。1杯200毫升的全脂牛乳，熱量約120大卡。

國內多家媒體及網路曾載：全脂鮮乳暗藏健康危機，如此可能誤導為全脂牛乳含有危害健康的成分（暗藏危害身體健康成分的脂肪），而鼓勵消費者改喝脫脂乳或低脂牛乳。

僅以牛乳熱量的觀點，論其取捨，有失公允。如牛乳中的脂肪可製成比全脂鮮乳更高的乳油（含乳脂18%以上）、乳酪（含乳脂80%以上）、乳酪油（butter oil，含乳脂99.8%以上）等製品，又可衍生出泡沫乳油、起司、乳油蛋糕、冰淇淋等。實際上，全脂鮮乳絲毫未暗藏危害健康成分，而以「天然食品」供消費者選用。唯需考慮自己的健康、體態、消化狀態自由選購。



鮮乳是點心重要食材



冬季鮮乳盛產適合入菜



麵包香味來自乳中脂肪



無糖優酪乳有益健康