

文／王鳳英 新竹教育大學兼任副教授

孩童時，多喝奶 預防中老年中風及心血管疾病

根據英國心臟期刊報導，孩提時吃大量乳製品者，例如牛奶、乳酪，可以預期有較長的壽命。

從1930年代開始的研究，大約有4,374位英國孩童，被布里斯托爾和昆士蘭的研究員追蹤達65年。經過長期研究的報告指出，他們發現那些在孩提時，攝取乳製品和鈣量較高的人，能保護其將來於中老年時，免於中風及其他相關於心血管疾病的死因。

儘管牛奶會讓動脈堆積油脂和膽固醇，但乳製品攝取量高，並不會提高心臟病風險。研究結果顯示：還是要給予學童額外補充牛奶。

乳製品防護心血管

研究調查中發現：家庭飲食中，牛奶與奶製品攝取量高，主要是可以提供較高的鈣，將會減少四分之一的死亡率。每日1杯250ml牛奶者(每日鈣攝取量較高者，至少達400 mg)，減少中風死亡的機率多達60%。

這些有益的作用是在估計乳製品攝取量多寡中發現的，相似於目前專家推薦的量。舉例而言，3份乳製品：1杯250ml牛奶、1罐優格和1小片乳酪，就足以供應每日人類鈣質的所需量。

其他因素也許也會有作用，雖然研究員認為他們有考量到在較富裕家庭的孩子，會有最高的乳製品攝取量，且整體上吃的比較講究。但研究證明每日飲食中，高鈣攝取量對於降血壓是有益的。

均衡飲食含乳製品

長時間的高血壓，會增加中風的風險。英國布里斯托爾大學研究和澳洲昆士蘭的醫學研究所的作者們認為，乳製品消耗量也會藉由類似胰島素的增長因子(IGF-1)的賀爾蒙，而影響心臟及循環健康。

成人血液中高濃度的IGF-1含量，與心臟衰竭和心臟病死亡的案件減少有關。中風協會的Joanne Murphy說：「這是一項有趣的研究，但我們需要更進一步估計，每日攝取牛奶可減少因中風死亡的機率的實質好處。」「同時，我們建議父母為了他們孩子整體的健康，應選擇高含量的蔬菜水果和低飽和

脂肪、低鹽的飲食」。

英國心臟協會心臟科護士June Davison說：「在孩童時期，就能將乳製品作為均衡飲食的一部分是非常重要的。」「然而，較大的孩子和成人應該選擇低脂肪的乳製品，例如半脫脂、1%或全脫脂的牛奶及低脂優格，將能讓飽和脂肪的攝取量降低，而有利於保護心臟」。

這些調查癌症和乳製品之間的研究，尚未有個清楚的結果。有些研究顯示乳製品會增加罹患癌症的風險，有些則顯示乳製品會減少罹患癌症風險。

乳製品含鈣量最高

乳製品長期以來，都被視為含鈣量高的食物，乳製品是營養價值最高、最完全，也是最容易消化吸收的食品。乳製品一般含有高量的蛋白質、鈣質及多種維生素、礦物質及脂肪和醣類。

鈣是構成人體骨骼和牙齒的主要成分，絕不可缺乏。鈣可以增加骨密度，防止骨質疏鬆症，小孩或老人都應該經常食用乳製品以增加鈣質，小孩可強壯骨骼、避免蛀牙；中老年人則可防止骨質流失，預防中風及其他有關於心血管的疾病。

優酪乳則是近期最熱門的食品，具有乳製品的營養價值，還有活性益菌，能幫助消化、強化鈣質吸收，整腸促進腸胃蠕動、降低血液中膽固醇和增強免疫力等，常作為減肥者最佳之食品，也是健康食品。

目前我國衛生署對孩童鈣質的每日建議攝取量，7~9歲為800毫克，10~12歲則更高，需要1,000毫克。國內幼童在鈣質攝取量上，仍有不足，如何增加孩童飲食中鈣質攝取量是一個重要議題。

1杯240cc牛奶可提供約250毫克鈣質，小朋友最好每日飲用2杯，再搭配飲食中其他類食物的鈣質來源，如直接食用牛奶、低脂牛奶、乳酪及優酪乳比較健康，也就比較容易達到衛生署建議攝取量。

調味奶含鈣量偏低且糖分高，營養成分不夠，家長在挑選時應閱讀食品標示，選擇含糖量較低的產品，以避免孩子在鈣質攝取量不足，卻攝取過多甜食。

解