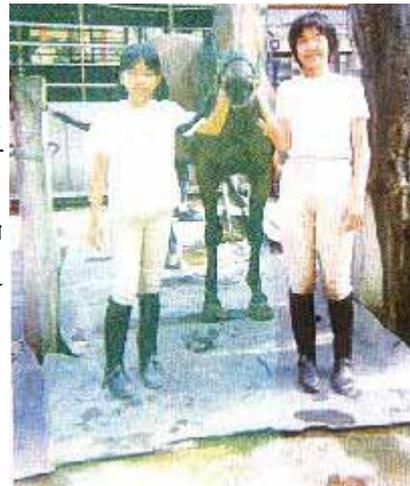


您喝鮮乳嗎？喝鮮乳好處多

行政院農業委員會畜產試驗所新竹分所 李素珍

一、引言

「喝牛乳使我長得高又壯」，這不是一句廣告詞，且看相片中同卵雙胞胎的「羅家」寶貝，兩姐妹間隔 15 分鐘出生，從小住一起，目前就讀於台南市寶仁國民小學五年級，據羅爸與羅媽言，其中一位非常喜歡喝鮮乳，而另一位不喜歡喝鮮乳，各位猜得出來是那一位嗎？



二、鮮乳的營養最自然最均衡

乳牛為目前被參養家畜中乳產量較多者(每日平均約 16 公斤)，且可持續泌乳約 10 個月，因此，牛乳為世界大部分國家主要乳源，多以鮮乳形態販售，也被廣泛應用於各種食品。

因為牛乳生產量大且飲用者多，故其營養成分被研究得非常透徹

- 1、乳蛋白質：乳蛋白質是優良蛋白質來源，含有多種人體必需胺基酸，消化率百分之百。
- 2、乳脂肪：乳脂肪提供體內熱能來源。
- 3、乳糖：乳糖促進鈣、磷等礦物質吸收，強化骨骼、抑制腸內致病菌生長促進有益菌發育，幫助合成維生素 B 群，此外，乳糖亦可促進嬰幼兒腦部中樞神經發育。
- 4、維生素：含有豐富的維生素 A、B1、B2 及泛酸，為人體必需的各種維生素，是活力與精力的泉源。
- 5、礦物質：含有人體必需的鈣及其他礦物質，牛乳含高量的鈣質，且容易被消化及吸收。

6、牛乳的消化率在 98-99% 之間，為極容易被消化與吸收的食品。

7、國人一般飲食易缺乏上述營養成分，常喝鮮乳以補充營養的不足

三、每日飲用可供應身體鈣質

人體鈣質需要量依體重每公斤 10 毫克而定，鮮乳含高量的鈣質，每日喝鮮乳，鈣質源源而來，其飲用量依生命期而有不同。

- 1、幼兒：幼兒每日約需鈣質 400 毫克，飲用 400 毫升即可獲得所需鈣質。
- 2、成長期兒童：需要多量優質蛋白質、維生素 B2、鈣、磷等，可儘量飲用，不必限量。
- 3、成人：約需鈣質 400 毫克，飲用 600 毫升可滿足需要，但成人尚可由其他食物獲得鈣質，因此，每日飲用 200~400 毫升較為恰當。
- 4、老年人：老年人飲食常「粗茶淡飯」而偏重米食，適量飲用鮮乳，可補足體內蛋白質需要，防止齒、骨老化。
- 5、孕婦及授乳期婦女：為補充胎兒發育及泌乳汁鈣質需要，較常人多 200~400 毫升。

四、多喝鮮乳保健康

- 1、預防骨質疏鬆症。
- 2、預防蛀牙。
- 3、預防胃癌及大腸癌。
- 4、防止心神不寧、預防便秘與強化腸肌膜達保健功效。
- 5、膽固醇不高可安心飲用。
- 6、200 毫升牛乳的熱量才 120 大卡，喝牛乳不會發胖。

五、喝鮮乳可預防骨質疏鬆症誰是骨質疏鬆症高危險群？

- 1、更年期婦女及老年人。
- 2、少運動者。
- 3、嗜菸、酒者。

4、常期使用類固醇與抗凝血劑者。

預防方法：

人體鈣質流失率隨年齡加大而增加，40 歲以後每年為 0.5%，更年期以後每年為 1%。預防方法就是攝取充分鈣質、優質蛋白質、維生素 D 或充分日曬與適當運動，更年期婦女則需另補充荷爾蒙。因為鮮乳富含鈣、磷、優質蛋白質，每日飲用 200~400 毫升可補足所需。

六、結語

鮮乳之生產過程經檢驗、加工殺菌乃至包裝甚為嚴格，且國產鮮乳政府有保障，「鮮乳標章」是政府為保障消費者權益所實施的行政管理措施，促使乳品廠誠實以國產生乳製造鮮乳。政府依據乳廠每月向酪農收購的合格生乳量核發定額「鮮乳標章」。所以，消費者選購貼有「鮮乳標章」的鮮乳產品，權益才有保障。

本文轉載自 2000 年行政院農業委員會畜產試驗所新竹分所出版之「酪農天地雜誌」第 40 期 2-3 頁。