



近年市面上推出不同的營養奶，主要目的是幫助患病人士在日常飲食以外補充營養，亦有部分營養奶設計給一般人補充指定的營養素，我們應怎樣選擇營養奶？今期營養師逐一分析營養奶的成分和功用，以及飲用時的注意事項。

撰文：文樂軒 設計：美術組

飲用營養奶

須知

三種營養奶配方

營養奶大致分為三種，分別是標準均衡營養配方、疾病專用配方和單元營養素配方。養和醫院營養師周明欣表示：「標準均衡營養配方的營養奶可作為代餐，它的熱量、蛋白質、脂肪、澱粉質和額外營養素，如維他命、礦物質等，都符合人體一日所需分量。」

疾病專用配方的營養奶針對疾病的營養所需而設。癌症、糖尿、腎病、肝病，以至呼吸系統疾病均有專用配方，主要作為日常飲食以外的營養補充，務求為相應患者提供所需營養，照顧其特殊需要。」

另外，單元營養素配方常見包括蛋白質粉、澱粉質粉和纖維粉，可以將其添加到湯、粥或飲料當中，從而攝取額外營養。

▼部分減肥人士也會使用營養奶作為代餐。



卡路里為主 提供能量

營養奶大多含有較高的熱量和蛋白質，當中飽和脂肪含量低，部分更包含奧米加三脂肪酸和中鏈三酸甘油酯。

周明欣指出：「由於它們營養豐富，對於營養攝取不足的患者、熱量及營養需求增加的人，可以營養奶作為補充來源；加上它容易飲用，想減肥的人，都可以使用營養奶作為代餐。對於一些因患病而不能正常進食的人，營養奶可作為他們的日常吸收營養來源。部分營養奶的設計更是方便吞嚥困難的人士飲用，讓患者盡量補充營養。」



完全標準均衡及
高蛋白高熱量營養配方

養和醫院營養師
周明欣





疾病專用配方
(糖尿病專用)

不同病患 配方大不同

對於患病人士而言，選擇合適的營養奶大有學問，周明欣表示首先根據患者自身的疾病和身體情況，營養師會判斷他們是否需要飲用營養奶，以及為患者選擇合適的營養奶。

她表示：「例如因癌症而食慾不振、腎臟疾病的患者、或有咀嚼或吞嚥問題的患者，營養奶可作為他們日常飲食以外的營養補充途徑；但若是糖尿病患者，則需小心選擇營養奶，否則有機會令體重意外增加之餘，甚至因其澱粉質或糖分攝取過多，令血糖上升而影響病情。」

其實部分營養奶，有適合不同類別病患者飲用的配方，例如糖和總碳水化合物含量低的糖尿病配方、高熱量，但低鈉和鉀的腎病配方、針對癌症患者手術前後的特殊配方，以及多種不同口味，為食慾不振患者而設的營養奶配方。」

周明欣強調，患者是否需要飲用營養奶視乎其健康情況而定，並非所有患者都必須飲用。



單元營養素配方
(蛋白質粉)

► 腸胃敏感人士飲用營養奶，或會出現腹瀉或腹痛等反應。

注意營養攝取過多

周明欣提醒一般人在飲用營養奶前，應留意其營養含量會否超出自己的需求。她說：「不少人在廣告中見到營養奶，以為有益健康，便選購飲用，但結果卻有機會令其營養攝取超標，常見如熱量攝取過多導致肥胖或糖含量過多導致血糖高。」

由於每個人的營養需求不同，一般人在選擇營養奶前應先了解其飲用的目標，留意其成分來選擇適合的配方，最好在飲用前先詢問醫生或營養師的意見，由他們計算和選擇合適的營養奶。」

► 糖尿病患者應注意營養奶有機會導致血糖升高。



疾病專用配方
(癌症專用)



飲用前先諮詢意見

部分人士飲用營養奶也有機會出現不良反應，周明欣指出腸胃敏感人士，有機會服用後出現腹瀉或腹痛等反應，所以剛開始飲用營養奶時，應從少量開始，如一百二十毫升（半杯），之後逐漸增加；其次部分癌症患者在化療後初期，有機會感到噁心，所以她建議患者在化療後三至五天，甚至癌症治療開始前已嘗試飲用，測試身體對營養奶的反應和接受程度。

若果是體重超標人士希望透過飲用營養奶來減肥，飲用前應先向營養師諮詢意見，制定適合患者控制熱量攝取的飲食，以滿足蛋白質、維生素和礦物質的需求。圖

