

高鈣/低脂/脫脂類

(熱量48-139卡路里、鈣質300-570毫克)

英國註冊營養師
余思行

大搜查

無論是嬰兒、小童、青少年、成人至長者，每日都需要攝取400至1,300毫克鈣質，牛奶正是各種食物中，最能有效幫助大家補充鈣質的食物。

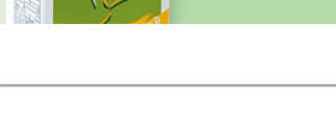
「每杯250毫升牛奶含250-300毫克鈣質，每日兩杯已能提供我們每日需要的50-60%鈣質，再配合均衡飲食，每日1,000毫克鈣質不難達標。」

營養師余思行今期就教大家挑選至營牛奶。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：章可儀 產品提供：百佳超級市場

全脂牛奶類

(熱量136-172卡路里、鈣質230-313毫克)



建議每日鈣質攝取量：

年齡	鈣攝取量(毫克)
0-2歲	400
2-3歲	500
4-8歲	800
9-18歲	1,300
19-50歲	1,000
51-70歲	1,200
70+歲	1,200

來源：1997年美國醫學研究部數據



朱古力奶類 (熱量95-220卡路里、鈣質75-401毫克)



200%朱古力魔力低脂牛奶
份量：250毫升
熱量：133卡路里
蛋白質：4.3克
脂肪：3克
鈣質：沒有註明

高卡 高脂
Pauls朱古力牛奶

份量：250毫升
熱量：214卡路里
蛋白質：8克
脂肪：9.3克
鈣質：290毫克



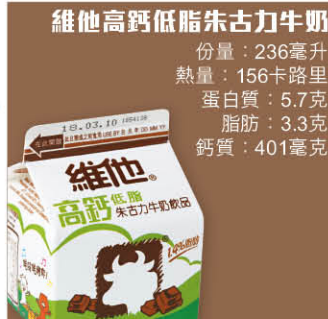
維他曲奇朱古力低脂牛奶
份量：236毫升
熱量：127卡路里
蛋白質：3.54克
脂肪：3.54克
鈣質：沒有註明



維記高鈣朱古力低脂牛奶
份量：236毫升
熱量：167卡路里
蛋白質：7.1克
脂肪：3.54克
鈣質：377毫克

③ 原味較低卡——添加味道的牛奶，如木瓜奶、朱古力奶，會增加糖分含量，熱量較原味牛奶高。如配合高纖維或低脂、高鈣，則屬健康選擇。

④ 冷藏、保鮮奶一樣好——很多人認為冷藏牛奶由於食用日期短，所以較新鮮；而保鮮盒裝奶由於毋須冷藏兼食用日期長達半年，故前者一定勝後者。余說，兩者一樣好，有些人可能覺得冷藏牛奶味道較好；而毋須冷藏的保鮮盒裝牛奶，一種是經「巴斯德消毒法」，另一種是經超高溫消毒（U.H.T）再真空包裝，兩者都能保鮮，營養無分別。囑



維他高鈣低脂朱古力牛奶
份量：236毫升
熱量：156卡路里
蛋白質：5.7克
脂肪：3.3克
鈣質：401毫克



維他朱古力牛奶
份量：125毫升
熱量：95卡路里
蛋白質：3.1克
脂肪：3.4克
鈣質：75毫克

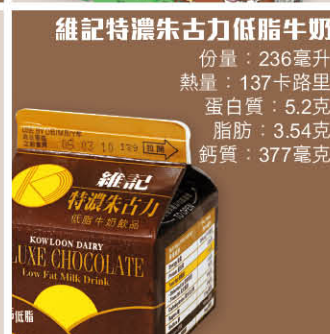


牛奶公司高鈣低脂朱古力奶
份量：236毫升
熱量：165卡路里
蛋白質：6.8克
脂肪：3.3克
鈣質：354毫克



高卡
Dutch Lady朱古力牛奶

份量：250毫升
熱量：220卡路里
蛋白質：10克
脂肪：7克
鈣質：342毫克



維記特濃朱古力低脂牛奶
份量：236毫升
熱量：137卡路里
蛋白質：5.2克
脂肪：3.54克
鈣質：377毫克

有味奶類 (熱量123-218卡路里、鈣質83-391毫克)



高纖
維記高纖木瓜低脂牛奶

份量：236毫升
熱量：123卡路里
蛋白質：4克
脂肪：3.5克
鈣質：149毫克
*纖維：7克



十字牌燕麥高鈣牛奶

份量：236毫升
熱量：182卡路里
蛋白質：6.6克
脂肪：5.9克
鈣質：401毫克
*纖維：0克



十字牌芒果木瓜低脂牛奶

份量：236毫升
熱量：135卡路里
蛋白質：4.7克
脂肪：3.5克
鈣質：83毫克
*纖維：0克



高卡
綠田源朱古力麥精牛奶

份量：250毫升
熱量：218卡路里
蛋白質：9克
脂肪：7.4克
鈣質：391毫克
*纖維：1.3克



十字牌薑汁低脂牛奶

份量：236毫升
熱量：139卡路里
蛋白質：8.7克
脂肪：3.5克
鈣質：165毫克
*纖維：0克