



養和醫院高級營養師
余思行



牛奶與牛奶飲品



▲人體健康受各種因素影響，生活習慣是其中一項。



◀牛奶飲品經過加工，並加入了其他營養素又抽走脂肪，會較鮮奶健康。

鮮奶與牛奶飲品之間的分別，就在於加工與否。鮮奶代表牛奶消毒過後就立即包裝，無疑味道較佳，而牛奶飲品代表由奶粉沖成，所以會標明「牛奶飲品」。而高鈣低脂或脫脂牛奶就經過加工程序，但當中的營養跟全脂奶一樣甚至更好，因為加入更多鈣質，脂肪又較少。「不論新鮮還是經高溫處理的牛奶或奶粉，在營養角度都一樣。」養和醫院高級營養師余思行說。

對於有指牛奶飲品影響健康，其實人體健康受不同因素影響，例如基因及生活習慣等。牛奶飲品成分其實十分健康，惟全脂奶的脂肪屬於不健康的飽和脂肪酸，所以選擇低脂或脫脂的就較為理想。

而奶粉經過加工，令不少人認為營養價值會較低，但事實上奶粉有添加營養素，與牛奶分別不大。而余思行指唯一分別就是升糖指數（GI），鮮奶的升糖指數為三十八，而奶粉則為四十五。雖然後者指數的確較高，但食物的升糖指數低過五十五已屬低水平，加上牛奶本身的升糖指數低，所以不會對血糖有大影響。另外她指奶粉並沒有添加額外糖，所含有的糖分都是由牛當中本身的乳糖，沒有糖分高的問題。大家亦可留意牛奶飲品的食物成分標籤內有沒有列出添加了額外糖分。

坊間對牛奶飲品的評價各有說法，有的認為牛奶飲品不如鮮奶健康，也有人更認為當中成分可能對健康有害。

種種說法孰真孰假？適逢六月一日是世界牛奶日，就讓營養師跟大家分享飲用牛奶飲品的健康真相。

撰文：沈彥恒 設計：張均賢

飲品棟(上)



◀二百五十毫升全脂奶就有大約一茶匙油分。

選牛奶看鈣質與脂肪

選健康牛奶飲品，就看鈣質與脂肪。有人誤會沒有標明「高鈣」就等於沒有鈣質，但余思行解釋，即使是普通牛奶，一杯二百五十毫升也含有三百毫克鈣。「高鈣」的定義是額外添加鈣質至每杯四百至六百毫克鈣質。而孕婦、餵哺母乳的母親、更年期後婦女及發育期的九至十八歲少年，都是特別需要鈣的人士，一日應飲兩杯高鈣飲品，一般成年人則一日一至兩杯高鈣飲品。她提醒，如果一日只飲一杯牛奶，可以選高鈣，如果飲多於一杯就可以選一般低脂或脫脂奶。

脂肪方面，全脂奶的脂肪含量最高，更是飽和脂肪。每一百毫升當中就有三克脂肪，一杯二百五十毫升就六點五克，多於一茶匙油分。因此余思行不鼓勵大家飲全脂奶，即使想增肥也不鼓勵飲全脂奶，因為容易導致血液膽固醇提升。另外，她指小朋友兩歲以上可飲低脂奶，五歲以上就可飲脫脂奶。如果小朋友有偏食習慣或過輕，才應選擇飲全脂奶飲用，而且每天仍然要保持兩杯牛奶的分量。



◀更年期後婦女特別需要吸收鈣質。

建議每日鈣質攝取量

年齡	鈣(毫克)
0-2歲	400
2-3歲	500
4-8歲	800
9-18歲	1300
19-50歲	1000
51-70歲	1200
70歲以上	1200

牛奶與健康

牛奶與健康問題經常備受爭議，余思行就拆解當中的迷思。

有指患癌不可飲奶，因有研究指當中的飽和脂肪可能會增加乳癌及前列腺癌風險。事實上，癌症與牛奶的蛋白質並無關係，而是與脂肪有關，只要選擇低脂或脫脂奶便可。另外，牛奶當中更有物質可保護身體減低患上癌症風險，例如鈣質、維他命D及亞麻油酸（脂肪酸），更有共軛亞麻油酸（Conjugated Linoleic Acid, CLA）及乳清蛋白（Whey Protein）等物質可抑制癌細胞。又有指激素會提高癌症風險，但是激素主要是脂溶性，所以選擇低脂和脫脂奶就會較健康，而不會增加癌症風險。

心臟病都是與脂肪有關，高脂肪會令膽固醇高，增加血管閉塞風險，所以選用低脂、脫脂奶就不用擔心。至於糖尿病人士，因為身體吸收乳糖會比吸收普通糖分較慢，奶當中的蛋白質更可以減慢糖分吸收。鈣質除了可鞏固骨骼，更可鞏固牙齒，也可以平衡酸鹼值，減少蛀牙風險，加上乳糖不會破壞牙齒，而鈣質更可減血壓。

▶ 乳糖不會破壞牙齒，而鈣更可鞏固牙齒作用。



市面上有專為長者而設的奶粉，加入較多所需營養素。除鈣含量較高外，現時不少牛奶飲品會加入奧米加3脂肪酸，可保護心臟及關節，或加入葡萄糖胺，可修補軟骨及潤滑關節，也有加入纖維及益生菌，有益腸道並增強免疫系統。余思行指建議長者每日吸收一千五百毫克葡萄糖胺，長期吸收可減低膝頭痛症，不過是當長者已出現病徵才有幫助，並非作預防之用。

當然，亞洲地區會有較多乳糖不耐症個案，余思行指大多都是不耐症，真正敏感的成人只佔百分之一，而小童則有百分之二，敏感患者飲奶會出現紅疹或影響氣管，而不耐症患者會肚瀉、脹氣及肚痛。如果不耐症患者想飲奶，她建議可選擇低乳糖的奶類，或選擇芝士及乳酪等經發酵的奶類食品，令身體相對容易接受。

另外可以嘗試避免空腹飲用，與其他食物一同進食，有效減慢乳糖到達小腸的速度，份量亦應由半杯開始，循序漸進。

▶ 不少奶粉有添加營養，例如葡萄糖胺或奧米加3等。

▶ 乳糖不耐症患者可先進食芝士或乳酪等經發酵的食物，會較易吸收及適應。

▼ 牛奶飲品選擇多，而營養師就建議選擇低脂及脫脂牛奶飲品。



健康牛奶 精明

