



不少人喜歡吃芝士，三文治上要加上一片芝士、薄餅要四重芝士、芝士焗飯、流心芝士撻……世界上有多達五百多款芝士，味道、口感、顏色、食用方法及保存方法各有不同。芝士作為奶類產品，有豐富的營養價值，然而，卡路里及鈉含量亦可能甚高，今期營養師為我們講解一下。

撰文：廖欣楊 設計：黎鴻業

芝士的來源

早於五千年前，中亞及中東的遊牧民族已經「發現」芝士，原來奶放進動物胃部，而胃部內的酵素將奶發酵，將發酵產生而成的凝固物抽走水份，然後加鹽，就是芝士的原形。養和醫院營養師周明欣指出，「現今的芝士發酵過程當然不再在動物胃部內進行，現時最常見的用牛奶或羊奶製的芝士，加入酸（Acid）、凝乳酵素（Rennet）或特別培養的細菌發酵而成。」



▲動物胃部內的酵素將奶發酵，凝固後抽走水分及加鹽，就是芝士的原形。



▲有乳糖不耐症的人都可以挑選乳糖含量較低的芝士。

芝士的營養價值

芝士除了含有豐富的蛋白質及脂肪外，亦含多種微量元素，包括鈣、磷、鋅、維他命A及維他命B12等等，有助增加及強健人體肌肉。

芝士是奶品類食物之一，所以都含乳糖，中國人較多有乳糖不耐症問題，若喜歡芝士但怕吃了腸胃不適，亦可以有選擇。周明欣說，「一些硬身芝士如車打芝士及瑞士芝士，由於製作過程不同，芝士製成品的含乳糖量比起牛奶低很多，一般有乳糖不耐症的人士都可以食用。」

養和醫院營養師
周明欣



香港七種常見芝士的營養成分（以一安士計算）

營養	車打芝士	低脂車打芝士	水牛芝士	巴馬臣芝士	布利芝士	忌廉芝士	菲達羊奶芝士
卡路里(Kcal)	114	80	85	122	95	97	75
蛋白質(克)	7	7.7	6.3	11	5.9	1.7	4
碳水化合物(克)	0.4	0.6	0.6	1.2	0.1	1.2	1.2
總脂肪(克)	9.4	5.2	6.3	8.1	7.8	9.7	6
飽和脂肪(克)	6	3.3	3.7	4.9	5	5.5	4.2
鈉(毫克)	176	206	178	433	178	91	316
鈉(佔每天最多吸收2000毫克鈉的百分率)	8.8%	10.3%	8.9%	21.6%	8.9%	4.5%	15.8%
維他命B12(微克)	0.24	0.47	0.65	0.64	0.47	0.07	0.48
維他命B12(佔每天最多吸收2.4微克的維他命B12的百分率)	9.8%	19.6%	26.9%	26.7%	19.5%	2.9%	20%
鈣(毫克)	204	256	143	314	52	28	140
鈣(佔每天最多吸收1000毫克的鈣的百分率(%DV)1000毫克)	20.4%	25.6%	14.3%	31.4%	5.2%	2.8%	14%
磷(毫克)	145	165	100	207	53.3	30	96
磷(佔每天最多吸收700毫克的磷的百分率(%DV)700毫克)	20.7%	23.6%	14.3%	29.6%	7.6%	4.3%	13.7%

芝士的脂肪、鈉和鈣含量

芝士脂肪含量甚高，其中所含的飽和脂肪可達其總脂肪的七成。飽和脂肪攝取高會導致壞膽固醇高（LDL），壞膽固醇高會增加心臟病及中風機會。若愛好芝士人士要食得精明，需要慎選芝士及進食量，男士每日可以接受約十六至二十克飽和脂肪，女士則可接受十二至十六克飽和脂肪，周明欣指出，「一安士的芝士可含五克飽和脂肪，因此愛吃芝士人士最好每天進食不超過三十克的芝士，即是如一個火柴盒的體積，或者挑選較低脂的芝士，而在挑選其他食物時盡量多菜少肉，肉則盡可能揀選瘦肉。」市面上一些特製的減脂芝士，可供喜歡芝士的人士有一些較低脂的選擇，這些芝士脂肪含量比一般芝士少百分之二十五，所以多吃仍然會引致肥胖或高膽固醇。

鈉質是製作芝士必不可少的成分，幫助改變芝士的口感、味道、熟成、抑制原體生長及延長保鮮期等。不同芝士有不同的鈉含量，菲達芝士每安士有三百一十六毫克鈉；洛克福藍芝士有五百毫克；瑞士芝士則只有五十四毫克，是最低鈉的芝士。一般天然製造的芝士每安士大概有一百至二百毫克鈉，而加工芝士及芝士類食品則含三百五十至四百五十克鈉。需要控制鈉質攝取量的人士

如高血壓患者可選擇較低鈉芝士進食。

鈣質有助維持骨骼健康，芝士含豐富鈣質，衛生署建議發育中兒童（九至十八歲）每日至少吸收三份奶類製品，四至八歲的小孩及成年人需約兩份奶類製品。一份奶製品相等於一安士芝士、三分一杯碎芝士、一片加工芝士、一杯約二百四十毫升低脂脫脂牛奶，一杯乳酪（一百五十克）等等。

周明欣說，「有研究指出，餐後吃芝士不會增加蛀牙機會，因為食用芝士有助減低口腔的酸性。」



▲不同的製作過程令芝士製成品的脂肪量不同，坊間亦有經特別處理過的無脂及低脂芝士。

點評

▶部分軟芝士容易受李斯特菌感染，並非適合所有人食用。



軟芝士非人人適合食用

芝士一般分為軟硬兩種，按含水量而分。然而，並非所有人都適合食用布利芝士和卡芒貝爾芝士等軟芝士，這些芝士容易受李斯特菌感染，而李斯特菌可以在冰箱滋生，所以建議孕婦、正接受化療的癌症病人及進食免疫力抑制劑人士應避免進食，以免引致嚴重後果。

保存芝士之道

不同芝士的保存期各有不同，軟芝士例如布里芝士、意大利乳清芝士和寶百士芝士等，只可以保存大概一星期；硬芝士例如車打芝士和瑞士芝士則可以保存約五個星期，最好應該按照包裝上最佳食用日期食用。周明欣說，「芝士應該妥善包好後放入攝氏一度至三度的雪櫃內，開啓後應用保鮮紙包好放入雪櫃，以防止霉菌長出。」

軟芝士上一旦長出霉菌，可以滲透至整塊芝士，因此不可以再食用；反而若發現硬芝士上的長出霉菌，可以用刀切走有霉菌一吋範圍部分的芝士，其他部分仍可安全食用。📖



▲芝士的最好保存方式應為用牛油紙、蠟紙或保鮮紙包好，再放入雪櫃。