

牛奶 (每杯 240 毫升) 奶粉 (25 克 = 240 毫升奶)

最高鈣 **安怡 高鈣低脂奶**

熱量：108kcal 鈣質：576mg
脂肪：2.4g 蛋白質：8.2g

Pauls 高鈣低脂奶

熱量：122kcal 鈣質：420mg
脂肪：3.4g 蛋白質：9.4g

First Choice 低脂高鈣奶

熱量：146kcal 鈣質：408mg
脂肪：3.6g 蛋白質：12g

北海道 特選 3.6 牛乳

熱量：172kcal 鈣質：288mg
脂肪：10.3g 蛋白質：8.4g

蒙牛 高鈣牛奶

熱量：未有提供 鈣質：338mg
脂肪：7.9g 蛋白質：7g

最高鈣 **三花 高鈣脫脂奶粉**

熱量：80kcal 鈣質：500mg
脂肪：0.38g 蛋白質：7.3g

雪印 每日骨太低脂奶粉

熱量：56kcal 鈣質：350mg
脂肪：0.2g 蛋白質：3.9g

雪印 乳鐵蛋白低脂奶粉

熱量：56kcal 鈣質：350mg
脂肪：0.2g 蛋白質：3.4g

最高鈣 **安怡 低乳糖脫脂奶粉**

熱量：90kcal 鈣質：500mg
脂肪：0.2g 蛋白質：9.1g

牛 奶營養包括蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈣質及維他命等，是孩子成長所需營養的主要來源，亦是成人攝取足夠鈣質的最容易方法，可說是男女老少絕佳營養飲品。

要在款式眾多的牛奶中，揀選最健康最适合自己的，就要聽營養師余思行口路。



點揀至 GOOD 牛奶



牛奶營養豐富連細路都知道，但市面上充斥着林林總總不同牌子、不同口味的奶類飲品，究竟如何選擇？今期就由營養師教大家揀至 GOOD 牛奶！

其他味 揀低糖 有些人會選飲添加不同味道的牛奶，像朱古力奶、木瓜奶或士多啤梨奶，但小心吸收過多糖分及熱量。

余思行說，牛奶本身有乳糖，一杯約有 12 克，其他口味牛奶，除乳糖外亦會加入糖來調味，相對熱量就會提升，就算標明是低脂，其熱量分鐘高過一杯全脂奶。

「選飲此類牛奶時，最好揀愈低熱量愈好。另外怕鮮奶會肚瀉的人，可以揀選低乳糖牛奶。」余思行說。



▲ 選飲添加味道牛奶時，記住揀低糖。

三類奶 一樣好 因應不同需求，市場上可找到不同製法的牛奶，第一是從乳牛身上榨取的鮮奶 (Fresh milk)，經過「巴斯德消毒法」消毒殺菌，冷卻後再裝入多重物料組成的紙盒或樽裝保存。第二是以超高溫殺菌，不用冷藏而能保存六個月的鮮裝牛奶 (U.H.T.)。第三是把奶加熱，蒸發所有水分成粉末狀，容易沖飲的奶粉 (Milk Powder)。

三類奶營養價值相若，各有好處，鮮奶夠方便，保鮮裝牛奶耐保存及毋須冷藏，奶粉有較長保存期及會添加額外營養，例如奧米加三脂肪酸、鎂質、益生菌等等，又可取代其他即沖飲品的植脂粉末，是不錯選擇。

▶ 三類奶營養價值相若，只要按各人習慣及喜歡的味道來選擇就可以。

所有奶 富含鈣 成年人每日應攝取 1000 毫克鈣質，飲牛奶能輕易吸收足夠鈣質，但別以為只有標明「高鈣」的，才含豐富鈣質。余思行說，一般沒有寫明「高鈣」的牛奶，一杯 250 毫升必然有 300 毫克的鈣質，屬於高鈣食物。標明「高鈣」的，是指額外添加了最少 50% 鈣質，即一杯約有 450 毫克以上鈣質。

營養成分表 (每 100 毫升)

成分	全脂牛奶	低脂牛奶	脫脂牛奶
Energy	118	43	31
Protein	3.5	3.3	3.4
Fat	3.5	1.8	0.1
Carbohydrate	4.8	4.8	4.8
Sodium	13	13	13
Calcium	122	122	122
Iron	0.04	0.04	0.04
Vitamin A	208	196	196
Vitamin B1	2.5	2.5	2.5
Vitamin B2	49	49	49
Vitamin B6	50	50	50
Vitamin C	19	19	19
Vitamin E	1.8	1.8	1.8

「因為香港人不像外國人有飲用牛奶習慣，所以想每日從奶中吸收足夠鈣質，就最好選飲較高鈣奶。」

不過余思行提醒，我們每日吸收鈣質不能超過 2000 毫克，否則會增加患腎石風險，所以別把牛奶當水飲。

揀低脂 低飽和 我們可以在市面上輕易找到有三類不同脂肪含量的牛奶——全脂奶 (Full Cream Milk)，每 100 毫升奶中有 4 至 6% 脂肪；低脂奶 (Low Fat / Half Fat / Semi-Skimmed Milk)，每 100 毫升有 1-2% 脂肪；脫脂奶 (Skimmed / Non-Fat Milk)，每 100 毫升只有低於 0.3% 脂肪。

余思行強調，除脂肪及熱量外，這三種牛奶的蛋白質、碳水化合物或鈣質等營養都是一樣。但因為奶的脂肪屬於飽和脂肪酸，多攝取對心血管有害，所以愈低脂愈好。

「飲食均衡的成人，不建議飲全脂奶，最好揀低脂或脫脂奶，兩歲後的小孩可以選飲低脂奶，而五歲後的小孩則可選用脫脂奶。」余思行說。

▶ 選飲牛奶時，以脂肪含量愈低愈好。

營養成分表 (每 100 毫升)

成分	高鈣脫脂牛奶	一般牛奶
PROTEIN 蛋白質	3.7g (克)	3.1g (克)
FAT 脂肪	0.3g (克)	3.5g (克)
碳水化合物	5.1g (克)	4.6g (克)
CALCIUM 鈣質	160mg (毫克)	110mg (毫克)

牛奶公司 高鈣脫脂牛奶 **最低脂**

熱量：89kcal 鈣質：516mg
脂肪：0.48g 蛋白質：8.64g

維記 高鈣脫脂牛奶

熱量：93.6kcal 鈣質：384mg
脂肪：0.72g 蛋白質：8.9g

維記 高鈣低脂牛奶

熱量：137kcal 鈣質：396mg
脂肪：4.8g 蛋白質：9.6g

十字牌 高鈣低脂牛奶

熱量：142kcal 鈣質：408mg
脂肪：4.32g 蛋白質：10g

牛奶公司 高鈣低脂牛奶 **最高鈣**

熱量：146kcal 鈣質：571mg
脂肪：4.8g 蛋白質：9.6g

維記 鮮奶

熱量：149kcal 鈣質：264mg
脂肪：8.4g 蛋白質：7.4g

牛奶公司 牛奶

熱量：149kcal 鈣質：264mg
脂肪：8.4g 蛋白質：7.4g

First Choice 脫脂奶 **最低脂**

熱量：82kcal 鈣質：324mg
脂肪：0.17g 蛋白質：8.2g

Pauls 脫脂奶

熱量：84kcal 鈣質：461mg
脂肪：0.24g 蛋白質：8.4g