

鮮奶與奶粉，誰較好？

內容下載：

牛奶已是很多人日常飲食的一部份。但因個人的喜好不同，有些人選擇鮮奶，有些人則喜歡沖泡的奶粉。兩者的營養成份到底有差異嗎？我可以用奶粉取代鮮奶嗎？

乳類的營養

乳類及其製品所含的營養素非常充裕，各種營養素，包括醣類、脂肪、蛋白質、維生素、礦物質都有，是營養價值高的食品。但其組成會受牛奶的品種、泌乳期、年齡、季節、飼料、環境溫度等因素影響而變動。

- **蛋白質：**

牛奶的蛋白質約佔 3.5%，提供成人 8 種必需胺基酸，在人體內也有很好的利用率，屬於完全蛋白質。這些蛋白質主要分二類，酪蛋白(80%)和乳清蛋白(20%)。在腸道中，乳清蛋白較酪蛋白容易被吸收。

- **脂肪：**

乳脂肪的含量變異最大，通常佔 3.0~3.8%，在夏天，乳脂肪的含量較低。乳脂肪不僅提供必需脂肪酸和熱量，也提供脂溶性維生素。乳脂肪與一般動物性油脂一樣，含較少的不飽和脂肪酸。但其特殊的地方是短鏈脂肪酸含量較多，這也是構成牛奶特殊風味的主要因素。

- **醣類：**

牛奶中的醣類有乳糖、葡萄糖、半乳糖、及其他醣類。雖然牛奶中的醣量不少，但因主要成分為乳糖(約牛奶含量的 4.9%，其甜度較蔗糖低)，所以喝起來時，不會察覺有甜味。對於需要控制醣類攝取的病人，記得也要將牛奶中的醣量算進去。有些人喝牛奶會腹瀉，主要是腸道中乳糖酶(分解乳糖的酵素)含量降低或缺乏所引起。

- **維生素及礦物質：**

除了維生素 C 外，牛奶含豐富的維生素，尤其是維生素 B2 (每 240c.c.牛奶可提供 20%每日攝取建議量)、維生素 A、維生素 D。在礦物質方面，牛奶是鈣質的良好來源，每 250c.c.牛奶約可提供 250 毫克的鈣(成人每日鈣質建議攝取量為 1000 毫

克)。其鈣磷比值也恰是最適合人體吸收的比例(1:1)。且牛奶有適量的維生素 D 及鎂能幫助鈣的吸收。所以每天喝 500c.c.的牛奶就可輕輕鬆鬆獲得一半的建議攝取量。牛奶中另一含量低的營養素為鐵，請記得別同時喝高鈣奶和鐵劑，因為兩者會互相排斥，影響鈣的吸收。

乳類的加工與營養流失

目前市面上可看到的牛奶主要可分為二大類：液體乳類和奶粉。

鮮奶是直接從乳牛取得，經過高溫短時間殺菌而成，最能保持原始風味、口感最好。鮮奶的殺菌過程對營養價值影響不大，僅維生素 B 群有少量損失；超市中供應的鮮奶也大多強化了維生素 A 和 D。鮮奶在低溫下可保存 7-10 天。

奶粉是將生乳滅菌，將水蒸發部分後，再噴霧乾燥。因為奶粉含水量極低，可以保存較長的時間，約 2-3 年。奶粉在加工過程中，有些營養素（特別是維生素）會受到破壞，其損失的量則因不同加工過程及營養素種類而有差異，這些損失的營養素可經由強化作用來彌補。奶粉通常會強化的營養素，包含維生素 A、維生素 D、鈣和鐵，不同國家可能強化的營養素和量會有所差異。

因此與鮮奶相較，奶粉中並不是所有的營養素含量都比較低，有些維生素與礦物質經強化後，含量可能變高。奶粉與鮮奶相比的最大優點是易於運輸、保存、沖調快速、使用方便。隨著營養價值不同的奶類，所含的營養成分及適用對象亦有不同。因此購買奶類時，要先注意營養標示，才能選擇最適合的奶製品。

營養室營養師 陳慧君