

喝牛奶是否該「脂脂」計較

牛奶是我們最熟悉的補鈣聖品，也是優良的蛋白質來源，但究竟要如何選擇才是最好的呢？前陣子報章媒體紛紛下了「喝全脂牛奶比低脂牛奶更健康」或「喝全脂牛奶可以減肥」的標題，誤導了許多人的想法，究竟我們該如何去分辨與選擇，也許可以從以下幾點分析來思考：

營養素比較（1份 240 毫升鮮乳）

	熱量(kcal)	碳水化合物(g)	蛋白質(g)	脂肪(g)	鈣質(mg)
全脂鮮奶	150	12	8	8	240
低脂鮮奶	120	12	8	4	240
脫脂鮮奶	80	12	8	+	240

從上表我們可以發現高、低脂的差異如其名只存在於脂肪的含量，對其他營養成分（如：鈣質）的影響不大。

乳脂肪組成

主要成分為脂肪酸、磷脂質和固醇類。此外也含有人體需要的脂溶性維生素與必需脂肪酸（例如：亞麻油酸）以及富含卵磷脂、腦磷脂及神經磷脂（人類腦神經及其他細胞構造維持所必需的成分）。

※ 國家標準 CNS3056 針對鮮奶的規定

高脂鮮乳：乳脂肪 3.8% 以上

全脂鮮乳：乳脂肪 3.0~3.8%

中脂鮮乳：乳脂肪 1.5~3.0%

低脂鮮乳：乳脂肪 0.5~1.5%

脫脂鮮乳：乳脂肪 0.5% 以下

喝高脂牛奶可以減肥？

大多數提出高脂牛奶可以減肥的文章都提到了 Kratz 等人在 2013 年歐洲營養學期刊上發表的文獻，Kratz 等人找了 16 篇研究牛奶與肥胖的文獻，其中 11 篇結果發現攝取較多全脂奶或高脂乳製品的受試者體重比攝取較少者上升幅度來的少。並且在這 16 篇結果中都沒有發現攝取較多高脂乳會增加肥胖機率的證明。

有發現嗎？文章結果其實並沒有直接告訴我們喝高脂乳品會減肥，而且作者其實也有在文內提到，研究中觀察到「攝取較高高脂乳製品對體重造成較少的變化，也可能是受到其他飲食或生活型態影響造成」。並非如同報導說的攝取越多高脂乳品反而會越瘦的說法。

選擇

究竟乳製品該如何選擇其實眾說紛紛，許多學者都提出過一些推測，例如：全脂乳品的脂肪含量較高，能提供較久的飽足感，減少因飢餓而吃入更多零食的機會。而在這部分除了考量單一食物的脂肪含量外，整體飲食型態或許是造成肥胖更大的因素，例如以一天總熱量攝取來看，每天大魚大肉、喜愛油炸食物的人搭配低脂乳品有可能比每日均衡飲食搭配全脂乳品的人攝取更高熱量，或許此時全脂與低脂乳品熱量上差距的 30 kcal 並沒有這麼大的影響力。何況喝了一杯全脂乳品可以減少去購買含糖飲料或零食的慾望，有何不可呢。

選購原則

1. 有效期限要注意：

購買時要注意保存期限與儲存環境，特別是夏天室溫高，建議開封後儘早食用完畢。

2. 原味少糖更健康：

請減少選擇調味乳，若是優酪乳產品也以無糖的為最佳，才能避免在補充鈣質與營養時攝取過多糖類，增加身體負擔。

3. 認可標章有保障：

「鮮乳標章」是政府為保障消費者權益所實施的行政管理措施，以確保消費者所購買的鮮奶是以國產生乳所製造的。

4. 乳脂高低自己配：

一般營養師多會建議民眾選擇低脂乳品，因為現代人飲食中所攝取到的油脂往往是超出一般建議量許多，若您本身較喜歡全脂的風味也無妨，只要從日常飲食中減少油脂攝取即可，全看您如何搭配組合。

參考資料

1. 乳品工業同業公會 (<http://www.dairy.org.tw>)
2. Mario Kratz, Ton Baars, Stephan Guyenet. (2013) . The relationship between high-fat dairy consumption and obesity, cardiovascular, and metabolic disease. Eur J Nutr 52:1 – 243.

3. 經濟部標準檢驗局「CNS 國家標準查詢」平台 (<http://www.cnsonline.com.tw>)
4. 行政院食品安全辦公室食品安全資訊網 (<http://www.ey.gov.tw/ofs>)

營養室營養師 郭雅婷

NTUHF