



全脂奶

北海道富良野特選3.7牛乳

份量：250毫升
熱量：165卡路里
蛋白質：8.3克
脂肪：9.5克
碳水化合物：11.6克
鈣質：273毫克



大阿蘇牛乳

份量：200毫升
熱量：138卡路里
蛋白質：6.8克
脂肪：7.8克
碳水化合物：10克
鈣質：228毫克



北海道特選3.6牛乳 (每100毫升計算最高卡)

份量：200毫升
熱量：142卡路里
蛋白質：7克
脂肪：8.4克
碳水化合物：9.6克
鈣質：230毫克



十字牌純鮮奶

份量：236毫升
熱量：146卡路里
蛋白質：7.3克
脂肪：8.3克
碳水化合物：10.5克
鈣質：260毫克



全脂牛奶類

每杯牛奶飲品大約為二百五十毫升，而脂肪含量方面，○到○點七五就為脫脂，○點七五至五克就為低脂，五克或以上為全脂肪水平。一杯普通牛奶含有三百毫克鈣，而高鈣牛奶飲品會有約四百至五百毫克。

全脂牛奶（鮮奶）因為不經加工，味道較佳，口感也較為豐富。而一杯全脂牛奶就含有約六點五克，甚至高達九克多的脂肪，當中大部分更是飽和脂肪，經常飲用會增加患有膽固醇過高的風險。因此養和醫院高級營養師余思行不建議大家選擇全脂牛奶。

康牛奶飲品 明揀(下)

上期介紹過牛奶飲品好處多，選擇低脂或脫脂牛奶飲品有益身體，市面上更有不少產品加入額外營養。林林總總的牛奶飲品究竟如何選擇？今期就與大家走進超級市場，精明揀選牛奶飲品。

撰文：沈彥恒 設計：楊存孝

養和醫院高級營養師
余思行



牛奶飲品類

低脂或脫脂牛奶的熱量較全脂奶低，但鈣質含量每杯可達三百至五百毫克，脂肪更遠比全脂奶低。低脂奶每一百毫升含百分之一至二脂肪，脫脂則每一百毫克少過百分之○點三，有部分甚至是零脂肪，只有鈣和蛋白質，甚至會加入其他營養素，因此非常健康。

「有些人覺得脫脂牛奶味道不好，可以盡量選個較好喝的牌子，而且慢慢就會習慣，或可逐步調整，先喝低脂奶，因為低脂奶的脂肪已經比一般鮮奶少一半。」余思行說。但要留意，因為加鈣的牛奶飲品其鈣質含量豐富，建議分開飲用，如每日早晚各一杯，避免一次飲用而令身體難吸收。



低卡零脂

綠田源高鈣脫脂奶

份量：250毫升
熱量：80卡路里
蛋白質：10克
脂肪：0克
鈣質：370毫克



零脂肪

牛奶公司脫脂高鈣奶

份量：236毫升
熱量：95卡路里
蛋白質：6.8克
脂肪：0克
碳水化合物：16.8克
鈣質：390毫克

低脂及脫脂奶



十字牌高鈣低脂奶

份量：236毫升
熱量：132卡路里
蛋白質：9.9克
脂肪：3.5克
碳水化合物：15.2克
鈣質：501毫克



最高鈣
最低卡路里

安怡倍濃低脂高鈣牛奶飲品

份量：110毫升
熱量：46卡路里
蛋白質：2.6克
脂肪：1.7克
碳水化合物：5.3克
鈣質：500毫克

加添味道奶類

市面上有不少其他味道的奶類飲品，例如朱古力、木瓜奶及近年大行其道的香蕉奶。不過，這些奶類都加入糖分，每杯二百五十毫升額外加了兩至三茶匙糖。因為糖分含量高，其卡路里可高達一百八十五。余思行就建議大家可選低脂版的調味奶類。

要是小朋友真的不愛喝牛奶，家長惟有選擇朱古力奶，余思行提醒記得要選低脂。現時也有奶類會加入纖維，有助腸道健康。☺

其他味道牛奶



Binggrae香蕉味/ 士多啤梨牛奶飲品

份量：200毫升
蛋白質：5.2克
碳水化合物：22克

熱量：160卡路里
脂肪：5.6克
鈣質：沒有註明

子母朱古力牛奶

份量：225毫升
蛋白質：5.4克
碳水化合物：24.8克

熱量：185卡路里
脂肪：7.2克
鈣質：169毫克



大阿蘇香草味牛乳

份量：200毫升
蛋白質：6.2克
碳水化合物：18克

熱量：156卡路里
脂肪：6.6克
鈣質：沒有註明



維記高纖木瓜低脂牛奶

份量：236毫升
蛋白質：4克
鈣質：149毫克

熱量：123卡路里
脂肪：3.5克
纖維：7克



維記高鈣朱古力低脂牛奶

份量：236毫升
蛋白質：7.1克
碳水化合物：26.7克

熱量：167卡路里
脂肪：3.5克
鈣質：377毫克



健
精

