



撰文 吳穎湘 攝影 徐柏然、黃家活 設計 何慧敏

圍繞牛奶，總是有很多傳聞：

「牛奶由化學物質調出來。」「飲得多會致癌、生腎石。」  
「非零蔗糖奶有加防腐劑。」真假還未證實，就已分裂出「飲牛奶派」、「不飲牛奶派」和較中立的「少量飲用派」。

以上傳聞，由註冊營養師、食物科學專家一一拆解，而小市民亦可從平日的超市貨架上，透過牛奶盒上的名稱、成分、營養標籤，揀出低脂、低糖、高鈣，揀選最安心飲用的牛奶。

破解

# 牛奶盒 密碼

三 歲半的嵐嵐早餐習慣飲牛奶，所以媽咪 Sandy 在超市會落足眼力研究不同牌子牛奶盒上的成分標籤，務求揀支好奶，過程中給她發現盒上鮮為人知的「密碼」。「睇成分會發現好多牛奶並非鮮奶，而係由幾樣嘢溝出來，例如寫住『奶固體』、『穩定劑』，並有一串『E』字頭數字，我都唔知係乜，似加入好多添加劑，通常我都唔會買。我會揀一啲成分最簡單，寫住『100%鮮牛奶』，無加其他嘢，覺得最安全。」而標明『100%鮮牛奶』，沒有添加劑的產品，多數是全脂奶。

## 牛奶不等於鮮奶

其實奶固體並非食物添加劑，而是由鮮牛奶提煉成的奶粉，香港營養師協會會長林思為解釋：「加工過程中將鮮牛奶製成奶粉，然後再加水還原成牛奶，所以呢種叫『還原奶』。」消費者單從產品名字已可區分還原奶跟鮮

牛奶，前者多稱為「牛奶」或「牛奶飲品」，後者會稱為「鮮牛奶」或「純牛奶」。

理工大學食物安全及科技研究中心助理主任陳舜宏博士笑稱：「聽落『還原奶』好似好多餘，將奶變成奶粉，再溝水開番做奶！其實係因為鮮奶製成奶粉之後會易貯存好多，貯存、運送成本都慳好多，保存期亦較長，曾經有研究講可減低三成成本。理論上將鮮奶製成奶粉時，過程牽涉加熱程序，可能會有部分維他命、蛋白質因而分解，鈣質亦會有一定影響，但唔會太多。」

但註冊營養師林思為從營養角度分析指，「牛奶飲品」跟鮮牛奶在營養價值上並沒有分別，同樣含豐富蛋白質、鎂質、磷質、維他命，因為即使加工過程中有營養流失，生產商亦會重新添加，而高鈣牛奶的鈣質甚至比鮮牛奶高。



Sandy 不喜歡飲牛奶，但因為因因愛飲，所以選購前會在牛奶櫃研究一番，細心研究盒上寫的成分和營養標籤，才安心讓因因飲。



不少崇尚自然療法、自稱營養學家的人士於報章、網上提供不正確或未經證實的飲食建議，想尋找可靠的註冊營養師名單、營養服務機構，可參考香港營養師協會資料。

網址：www.hkda.com.hk **keyword** 「Accredited Dietitians」 「Dietitians in Your Area」

低脂牛奶飲品  
Low Fat Milk Drink

鮮牛奶



Nutrition Information 營養資料	
每100毫升 (每100ml) 每份 (每份) 250ml 每升	
Per 100ml	Per Serving
每100毫升	每份 (每份)
56 kcal / 千卡	132 kcal / 千卡
238 kJ / 千焦	555 kJ / 千焦
4.2g / 克	3.5g / 克
1.5g / 克	0.6g / 克
1.1g / 克	17.0mg / 毫克
0.9g / 克	15.3g / 克
7.0mg / 毫克	15.3g / 克
6.5g / 克	401 mg / 毫克
0.0g / 克	0.0g / 克
170 mg / 毫克	130 mg / 毫克
55 mg / 毫克	

至於最令 Sandy 大惑不解的一串「E」字頭數字又是什麼？陳舜宏博士解釋：「呢串數字並唔係化學物質，而係提煉自植物嘅穩定劑。但點解低脂、脫脂牛奶要加穩定劑，全脂奶又好少要加？因為將脂肪抽走之後會令牛奶變稀，顏色亦會變淡，加穩定劑會令牛奶顏色、質感較好。至於嗰啲「E」字頭數字嘅穩定劑代號，都可以好易查到係乜，用一個 app 叫「E-Codes Free」，輸入個號碼就查到。」

### 留意產地防激素

然而 Sandy 對牛奶始終有保留，她說：「我會儘量唔俾個女飲咁多，有時會俾佢飲吓豆奶，因為聽講牛奶有激素，飲得多會致癌。同理我買之前會留意產地，一唔揀中國，因為多山寨嘢，二唔揀美國，因為好多基因改造，含

激素食物都由美國生產。」

雖說天然牛奶所含的雌性激素對人體無害，但有些奶農會為乳牛注射激素，以增加牛奶產量，有傳長期飲用這種牛奶會有致癌風險。林思為指出：「美國食品及藥物管理局 (FDA)、世界衛生組織 (WHO)、國立衛生研究院 (NIH) 三個大型醫學組織目前都有研究證實，奶農所注射的激素對人體無害。不過，歐洲、加拿大、澳洲、紐西蘭、阿根廷、日本等地都禁用，如果真係好擔心激素問題，可以飲呢啲國家出產嘅牛奶。」



註冊營養師林思為教路，不愛飲牛奶或有乳糖不耐症人士，可進食其他食物補充鈣質，如加鈣豆漿、杏仁，甚至連骨魚（罐頭沙甸魚），但食時記得去油。

## 五大謬誤

坊間有不少有關牛奶的謬誤，很多人都信以為真，由專家逐一拆解。

**問：日日飲高鈣奶會生腎石？**

**答：**不會。成人每日的攝鈣上限是二千五百毫克（相等於五杯高鈣奶），起碼要長期飲一公升以上高鈣牛奶，才会有飲到生腎石的風險。

**問：大肚婆一定要飲全脂奶補身？**

**答：**不是。孕婦所需的鈣質及蛋白質，可在低脂及脫脂牛奶中攝取。飲全脂奶只會增加磅數，及令高齡孕婦增加患妊娠糖尿病的風險。

**問：即使不飲牛奶，食豆腐、飲豆漿等大豆製品都可以補鈣？**

**答：**不一定。大豆製品所含的鈣質不高，因此要選擇加鈣豆漿，豆腐則要選擇硬豆腐，因為鈣質來自製造硬豆腐時加入的石膏粉。

**問：牛奶盒上的營養標籤顯示有不少糖分，莫非牛奶高糖？**

**答：**不一定。如食物成分表上沒有「糖」這字眼，代表該盒牛奶沒有添加糖，營養標籤上的糖是代表乳糖，乳糖對人體有益，不會增加肥胖及心血管病風險。

**問：患乳糖不耐症一定不可以飲奶？**

**答：**不一定。每次逐少飲用（如只飲半杯），飽肚和將奶煲熱後才飲用，可幫助腸道慢慢吸收，減低飲後肚瀉、腸鳴的機會。

答案提供：香港營養師協會會長林思為

牛奶盒埋藏一些令人不解的「密碼」，單是名字已有「鮮牛奶」、「牛奶飲品」之分，成分又有「奶固體」、「穩定劑」及 E471、E401 等謎樣數字，唯有找營養師、食物科學專家拆解。

買牛奶時只要揀脂肪含量較低的產品就無問題，反而要提防「假扮牛奶」是較合適的選擇。一磅牛奶的脂肪含量 (3%) 和脫脂奶 (脂肪含量少於 0.5%) 於七磅脂肪。「相較於全脂奶 (脂肪含量 3%)，低脂奶 (脂肪含量多攝取二萬六千卡路里，相等

成份：水、奶固體、奶脂 (1.5%)、穩定劑 (E471、E401、E407、E412、E460、E466)  
乳鈣粉 (牛奶製品，鈣質佔總重量 0.17%)  
Stabilizer (E471, E401, E407, E412)

提防「疊感奶」此外，脂肪含量亦是揀牛奶時的重要考慮因素。林思為續說：「有研究指長期攝取高脂肪奶類飲品，會攝取太多飽和脂肪，增加肥胖、患高膽固醇、心血管疾病風險。加上，每杯全脂奶比脫脂奶熱量高七十卡路里，如果日日飲，一年就會

想避免踩入高糖陷阱，就不要選擇香蕉奶、士多啤梨奶等有味奶，因內含大量添加糖。食物安全中心提供各種奶類製品的營養資料，決定飲何種奶前，值得瀏覽參考。

網址：www.cfs.gov.hk **keyword** 「營養資料查詢」▶「食物營養搜尋器」▶「食物類別」▶「奶類及其製品」



的奶精，如咖啡伴侶，林思為指：「奶精並非牛奶，而係由椰子油或棕櫚油製成，植脂奶或植脂粉末，飽和脂肪含量高，因此沖咖啡宜以低脂奶粉代替。」另外，亦要小心花奶、煉奶，它們是由牛奶抽走部分水分後製成的濃縮奶，脂肪含量可高達80%，煉奶更添加糖分，高脂又高糖。

至於須冷藏的屋仔盒裝牛奶，跟無須冷藏的盒裝牛奶，其實分別只是在於採用不同的消毒方法。陳舜宏博士解釋：「屋仔盒裝牛奶用『巴士德消毒法』，做法係用相對較低的溫度（約攝氏六、七十度）加熱殺菌，但細菌無完全殺死晒，所以一定要冷藏，同理保存期只有幾



理大陳舜宏博士指，廠商製造「還原奶」時會將鮮牛奶經過噴霧乾燥機，將鮮奶霧化，再以熱風將霧化牛奶的水分蒸發掉，使之變成奶粉。

補鈣之選

港人多攝鈣不足，因為成人每日所需鈣質高達一千毫克，營養師建議每日飲兩杯低脂、脫脂牛奶，或加鈣豆漿「打底」，再進食深綠色蔬菜等含鈣食物，才更易達標。

食物	分量	鈣質含量(毫克)
牛奶	一杯(約250毫升)	全脂: 275 低脂、脫脂: 450
加鈣豆漿	一杯(約250毫升)	228
鈣思寶	一杯(約250毫升)	475
硬豆腐	一磚(約150克)	250
芥蘭	一碗(約4兩)	190
菜心	一碗(約4兩)	145
西蘭花、菠菜	一碗(約4兩)	100
杏仁	一百克(約21粒)	264

飲咖啡用的「咖啡伴侶」、奶精其實並非牛奶，而是由椰子油或棕櫚油製的植脂奶，飽和脂肪高，少用為妙，宜改用低脂奶粉。



配方奶粉谷肥童

成人飲奶有很多健怡選擇，但飲配方奶大的小朋友則易因飲奶太多變肥童。中大內科及藥物治療學系營養研究中心研究助理教授陳淑薇指，香港小朋友的肥胖率有隨年齡增長的趨勢，「曾做研究有關小朋友肥胖率，一歲肥胖率有10%，兩歲已經有30%人有肥胖問題。而根據衛生署學童保健計劃，小學及中學生肥胖率約有20%。通常小朋友肥開，大個都會繼續肥，所以要趁早建立良好飲食模式，以減低肥胖風險。」據她的研究顯示，攝奶量過多是小小朋友肥胖的原因之一，「在四歲小朋友中有一半依然用奶樽飲配方奶。小朋友愈飲得多奶，食其他種類食物如飯、蔬菜、魚、肉類的分量會較少，甚至有些個案只肯飲配方奶，唔

日，不過味道和營養成分較接近鮮牛奶。但另一種叫「超高溫消毒法」，嘍短時間內(約兩、三秒)將牛奶加熱至攝氏一百三十至一百五十度，能將大量細菌、孢子殺死，所以未開封前可在室溫下存放半年以上。由於經歷高溫，蛋白質、脂肪會受損，味道亦會有一定影響。另外，因為運送、貯存過程無須冷藏，所以成本較低，價格自然比屋仔盒裝牛奶便宜。」



街市有售的硬豆腐在製造過程中加入含豐富鈣質的石膏粉，而較軟身的包裝硬豆腐則用了其他凝固劑，鈣質不高。

肯食其他食物。」該中心註冊營養師楊淑怡指：「有部分成長奶粉(又稱「大仔奶粉」)甚至比全脂奶熱量高三成，有偏食小朋友會飲「偏食配方」，熱量及糖分均比一般配方奶粉高，飲後令小朋友更飽滯，更唔願意食正餐，造成惡性循環。」陳淑薇補充：「小朋友宜由六個月大開始減少飲奶量，慢慢用固體食物代替，好似乳酪、米糊等等，同理戒用奶樽，避免副低飲奶，訓練小朋友坐着進食。家長應把握一歲前黃金時間，因為小朋友到一歲至歲半就會出現「怕新」情況，較難接受未食過嘅食物。」

此外，戒掉配方奶後，小朋友可飲用牛奶，「一至兩歲建議飲全脂奶，兩至五歲飲低脂奶，五歲以後則飲脫脂奶。」但緊記奶量不宜過多，「一至五歲小朋友每日攝取約三百六十至四百八十毫升，除了牛奶外，可飲加鈣豆漿、米奶、堅果奶。」

