

你喜歡飲牛奶嗎？不少香港人都喜歡飲用牛奶，味道濃郁又富營養。然而，隨着醫學研究不斷增加，牛奶神話在近年備受質疑，不少外國醫學研究指出，過量飲用牛奶或會增癌症風險，亦未必能預防骨質疏鬆。

但在不少家長心目中，牛奶或配方奶粉，始終是幼兒成長的主要食糧，四、五歲仍持續飲奶的孩子不在少數，許多家長根深柢固地認為，孩子飲奶才能睡得好、有足夠的營養。面對孩子的需求和種種爭議聲，飲奶，是宜還是不宜？

撰文·關靜嫻 攝影·趙賦禧 插圖·闕。

# 牛奶 宜與 不宜？







## 奶為幼童必需品？

問及身邊的媽媽，發現幾乎每個小孩在一歲後仍天天飲奶，有些是牛奶，有些是配方奶粉。問原因，大多是子女習慣了，飲完會更易入睡，而奶類亦是健康院的建議食物之一。就好像媽媽Justine，她每天都會為兩歲多的仔仔備人奶做夜宵，在下午茶時段則會準備一杯全脂牛奶。Justine說：「基本上是每天都會飲，暫時也未有打算停止。我知道市面上有許多為不同年齡幼兒而設的配方奶，人工地增添了不少營養，雖然有不少捧場客，但自己則覺得買全脂奶比較天然。」她表示，讓孩子飲牛奶主要是輔助性質，怕仔仔固體食物食得少，便要靠牛奶去補充足夠的營養。

### 四成過量攝取

讓牛奶補充孩子所需營養，是不少家長的想法，但是細心留意現今孩子的飲食習慣，牛奶或成為孩子營養不均的其中一個原因。據衛生署、中文大學及理工大學於2010年進行的調查，發現約四成一至四歲孩子飲奶過量，其中更有近八成的家長偏向為孩子選用配方奶粉。那幼童飲奶過量，會帶來什麼風險呢？

中文大學醫學院營養研究中心陳淑薇博士指出，香港有些三、四歲幼童每天仍飲三

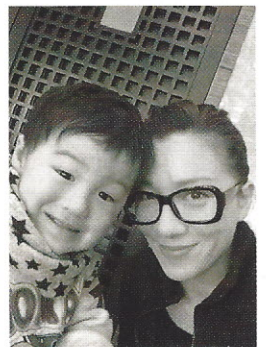
至五支奶，遠多於衛生署指引的約兩杯（不超過480毫升）奶量。這會令孩子攝取過多的熱量，埋下日後超重、致胖的危機，增加將來患上糖尿病、冠心病等慢性病的機會。陳博士更指飲奶，尤其配方奶粉過多會增加幼童的飽肚感，往往令他們無胃口進食其他食物，反有機會令孩子吃少了蔬菜、水果和五穀類食物，有礙孩子全面地吸收所需的營養，長遠對健康並無益處。

### 家長謬誤多

更值得關注的是，在調查中有五成受訪家長，相信奶粉含有獨有的營養成分。不過兒科專科醫生梁淑芳強調，幼童從不同食物中攝取營養，絕對較配方奶為多，而且有些配方奶的熱量較全脂牛奶還要高三分一，更容易致胖。梁醫生認為，許多家長都受配方奶粉的廣告影響，認為配方奶才能提供足夠甚至更多的營養，事實上許多國家都限制了這類宣傳廣告，以免誤導消費者。梁醫生指：「踏入一、二歲，孩子應開始步入成人飲食階段，每一種哺乳類動物，都會在長大後『離乳』，人類難道例外嗎？因此家長不要讓孩子過分依賴牛奶或配方奶，應讓他們吃多點五穀雜糧、蔬菜和水果，這不但能減少孩子便秘的機會，營養更全面更有助提升抵抗力。」

有時家長讓孩子飲奶，為的是一份安全感，以為不用擔心孩子不夠營養，也不用擔心孩子偏食，一提起要減奶，便愁眉不展。梁醫生表示，依賴牛奶絕不是解決偏食的辦法，只要家長下定決心，為孩子準備好營養均衡而美味的食物，孩子其實懂得自行調節進食，會自己吃飽。若孩子真的不配合，可以帶孩子看醫生，他們大多會信服醫生的說話，這時再以肯定的言語加以輔助，便能令孩子斷奶。梁醫生說：「要讓孩子有優越感，知道像大人一樣食不同的食物是值得自豪的，他們便會渴望食固體食物，而非飲奶。」

Justine每天都會讓仔仔飲兩杯奶，但會選擇在餐後才飲，希望不影響其食慾。





## 健康骨骼之選？

在我們的認知中，飲牛奶的其中一個目的是吸收足夠的鈣質，這有助孩子骨骼健康成長，不少成年人也會透過飲奶來預防骨質疏鬆。陳淑薇博士認為，牛奶中所含的鈣質，無可否認是比較高，不過也非飲食中唯一的選擇，加鈣的豆漿、米奶、堅果奶、豆腐、果仁以及深綠色的蔬菜等，都含有豐富的鈣質，只要平日注意飲食多樣化和飲食均衡，也能夠兼顧攝取所需鈣質。

陳淑薇表示：「骨骼健康並不是單靠鈣質去打造的，人體若沒有足夠的鎂質、維他命D和維他命K，都會影響骨骼健康，若只着眼於鈣質便很容易忽略其他。同時，本地孩子和成年人普遍動物性蛋白攝取偏高，牛奶亦是動物性蛋白的來源，若本身的飲食習慣已多肉少菜，再攝取過量牛奶，反而會加快鈣質流失，令骨折的風險增加。」

相比起幼童和成年人，陳淑薇認為長者較適合飲牛奶或奶粉來補充營養，尤其部分

胃口較差者，有需要可以每天飲用一至兩杯營養奶來補充熱量及營養，更重要是配合適量的肌肉鍛鍊運動幫助肌肉有效合成蛋白質。因為老年人若熱量及營養（尤其蛋白質）和運動不足，會增加身體肌肉流失的風險，長遠會減低肌肉強度及功能，令自理能力變差，增加跌倒及骨折的機會。但她提醒長者若有糖尿病或其他慢性病，應先諮詢醫生或其他專業人士提供合適飲食及運動建議。

### 小心早熟

梁淑芳醫生亦認同幼童毋須飲過多奶類，指揠苗助長非好事。「部分家長以為給孩子提供更多的熱量、鈣和蛋白質，那孩子便會有更強壯的體魄，也會長得更高。事實上卻使孩子既增高又增重，甚至早熟，影響荷爾蒙水平。而所謂長得更高，只是把原本能達到的高度，提前達成而已。孩子最終的身高，主要還是受遺傳因素影響。那何必令孩子早熟，又面對發胖的風險呢？」



## 飲奶要看種族？

這非種族歧視，只是亞洲人和非洲人，長大了的確不適合飲奶，因為我們有乳糖不耐症的機會特別高。乳糖不耐症是指人體內缺乏乳糖酵素，以致難以分解奶類中的乳糖而引致腹痛、腹瀉等不適。人體在零至一歲時會有充足的乳糖酶去消化所吸收的乳糖，這是哺乳類動物的本能，使我們食乳而不會肚瀉，可從母乳中吸收營養。不過人體內的乳糖酶在一、兩歲後便會慢慢消失，這時人們便有機會因未能消化乳糖而出現不耐症，年紀愈大，風險愈高。梁醫生說：「這是自然生態的一部分，明白地告訴我們應轉換到成人的飲食。」

在北歐地區，人口中只有5-17%的人會有乳糖不耐症，但在亞洲和非洲等地，則有過半人口有此病症。這是因為北歐地區在歷史中早已發展牛奶農業，有畜牧或遊牧傳統，該種族在漫長的歷史中適應了牛奶。但在亞洲和非洲地區，則沒有這適應的過程，便較容易有乳糖不耐。

梁淑芳醫生也指出，牛奶蛋白容易引致敏感，即使改了羊奶，亦可同樣對羊奶敏感。所以，有敏感病（哮喘、濕症、鼻敏感）的人士，必需考慮戒除牛奶甚至羊奶。

陳淑薇博士指乳製品和牛奶一樣，同樣有高熱量和影響健康疑慮，不建議過量進食。





## 癌症禍因？

愈來愈多醫學研究顯示奶類和癌症有密切關係，指牛奶中的酪蛋白有機會誘發致癌因子，長期維持高蛋白飲食，或更易患上肝癌等疾病。近年我們發現身邊不少食物也有致癌風險，牛奶致癌聽起來亦非新鮮事，但這風險到底有多高呢？陳淑薇博士指現今還需要更多的醫學研究去論證牛奶和癌症的關係：「做飲食研究本身難度較大，不同組織之間的研究也易有分歧，有時難免令市民混亂。這是因為癌症本身便受多方因素影響，而飲食習慣也非如抽血檢查一樣可以簡單及較準確被量化，受訪者亦未必能提供十分準繩的答案，這便有機會造成不同的研究結果。以奶類為例，有些研究只會概括問受訪者飲奶分量，不分奶品種類，有些研究則會較仔細收集受訪者飲奶分量及種類的資料，如全脂、低脂、脫脂還是朱古力味等，飲食研究結果因而易有偏差。」

陳博士建議大家瀏覽世界癌症研究基金

會的資訊，因為基金會會定期比較世界各地針對癌症的研究，再選取其中較有根據和說服力的加以連繫，提供較可靠的癌症消息。以牛奶和癌症科學數據為例，她指出牛奶中的鈣，證實可以減低患上大腸癌的機會；但同時飲用大量牛奶，亦會令男性較大機會患上前列腺癌。至於牛奶是否會令女性更易患上子宮內膜癌、乳癌和卵巢癌，醫學上則仍未有充分證據，只推論與牛乳中的激素或有關係。

陳淑薇補充：「針對牛奶和癌症的關係，仍有待更多的觀察和研究，不過有一些觀點仍是值得我們參考的，例如在牛乳產業中，生產商為確保乳牛的奶量，或會注射荷爾蒙、影響乳牛的生長激素，令牛奶也受影響；亦有觀點指飲用大量牛奶會使人體中的胰島素樣生長因子增加，這有機會增加腫瘤細胞生長，令患癌的風險上升。因此市民如果有飲牛奶的習慣，最重要是適可而止。」

除了乳糖不耐症，梁淑芳指出牛奶亦是高致敏原，能使濕疹、鼻敏感等病惡化。



### 該繼續飲？

牛奶之所以值得我們關注，是因為不少人視牛奶為每日必飲的飲料，家長更會準備大量奶類，供幼兒飲用。既然飲奶本身有這麼多的顧慮，那我們是否需要直接「戒奶」呢？

事實上，許多因飲奶而衍生的問題，都因過量而起，若每日只攝取1-2份奶類，增加食物多樣性，那不會對健康構成重大影響。當然，有顧慮者完全不攝取亦可，但要注意從其他食物中攝取足夠的鈣質。因此，我們可以飲牛奶。

