

各種「奶」營養比併

- 全脂奶**
熱量 146kcal
脂肪 8.3g
鈣 282mg
- 脫脂奶**
熱量 90kcal
脂肪 0g
鈣 300mg
- 豆奶**
熱量 109kcal
脂肪 4.72g
鈣 193mg
- 椰子奶**
熱量 465kcal
脂肪 50g
鈣 42.5mg
- 自製杏仁奶**
熱量 276kcal
脂肪 24g
鈣 118mg
- 自製藜麥奶**
熱量 71kcal
脂肪 1.2g
鈣 107mg
- 自製核桃奶**
熱量 261kcal
脂肪 26.1g
鈣 39.2mg

註: 以 1 杯(約 236ml) 計算
資料來源: 張可琪、www.calorieking.com

高卡高脂少鈣 堅果奶難媲美牛奶



克林頓減磅
切爾西(右二)「勒令」父親減磅才能出席婚禮,克林頓(右一)在數月內成功減掉 24 磅,更於 CNN 分享心得。

食得 Smart

植物奶,前美國總統都 like。克林頓為了以最 fit 狀態出席愛女切爾西的婚禮,以自家製杏仁 smoothie, 配合蔬果,數月內減掉 24 磅贅肉;一眾歐美名人如 Anne Hathaway、Gwyneth Paltrow 也對杏仁奶趨之若鶩。

在歐美各國,植物奶的銷量錄得穩步增長;在香港大型超市,來自世界各地的植物奶紛紛上架,最近更有新店大賣自製植物奶。它是否優於牛奶?

文:陳雅君 圖:Geo-grafika@iStockphoto、資料圖片

牛奶一向雄踞奶品市場,然而,隨着媒體揭發乳製業以不人道手法向乳牛「催奶」,以及中國爆發三聚氰胺事件,不少人(包括乳糖不耐症者)改投植物奶懷抱。

不含奶 堅果穀物加水攪成

除了大家熟悉的豆奶,原來堅果、穀物也可製「奶」:只需將一杯果仁或穀物,加入 2 至 3 杯水,以攪拌機攪拌數分鐘即成。成品其實不含奶,但因爲顏色和牛奶相似,所以被稱爲「奶」。想調味?可加入蜜糖、蔗糖;也可加入可可粉,製成「朱古力奶」。

「以大熱的杏仁奶爲例,一杯自製杏仁奶的熱量約爲 276kcal,脂肪則爲 24g。對比全脂牛奶(熱量 146kcal、脂肪含量 8.3g),杏仁奶明顯較高。」香港中文大學營養研究中心註冊營養師張可琪指出,另一大熱的藜麥奶,則相對低脂。「藜麥爲南美洲的一種穀類植物,一杯無糖藜麥奶的熱量僅爲 71kcal,脂肪爲 1.2g。」

果仁原粒食 降低膽固醇

到底飲用植物奶有何好處?「穀物、堅果、種子等,本身具抗氧化的作用。以杏仁爲例,杏仁有大量的不飽和脂肪,適量進食能降低膽固醇,保護心臟;中國人常說合桃補腦,是因爲合桃含有 Omega3。」含豐富纖維的堅果好處多多,但最佳食法爲每天進食一湯匙原粒果仁。

植物奶可替代精牛奶?張可琪指出,植物奶所能提供的鈣質,難以跟牛奶媲美;而高脂的杏仁奶更隨時致肥,並非明智之選。一杯自製杏仁奶,約含 118mg 鈣;一杯全脂牛奶,鈣含量則高達 282mg。「鈣質爲人體非常重要的元素,主要存放在骨骼,其次爲血液。功用包括凝固血液、協助心臟運作、保持肌肉收縮功能;缺乏鈣質會導致骨鬆,容易骨折。」張可琪笑言,身體其實是一間「鈣質銀行」,需要在 35 歲前努力存款。「35 歲後,鈣質會急速流失,難以補充。試想想,成年人每天需要 800 至 1000mg 的鈣,懷孕女士則需要 1000 至 1200mg。兩杯牛奶,已攝取約 560mg 鈣,可謂相當划算。」

豆奶又如何?「一杯豆奶的含鈣量,約爲 100 至 200mg。雖然不及牛奶,但黃豆富含異黃酮,有助鎖緊體內鈣質,可問中代替牛奶。」至於小販攤檔出售的鮮榨椰子奶,脂肪和熱量極高,「一杯自製椰子奶,熱量可高達 465kcal,不宜飲用」。

每日 2 杯脫脂奶攝取鈣

每天應飲用多少牛奶?張可琪指出:「以 100ml 的牛奶爲例,全脂牛奶含脂肪高達 3.6g,而脫脂牛奶僅爲 0 至 0.5g。成人選擇牛奶,重點在於脫脂;毋須刻意選擇加鈣的牛奶,因爲普通牛奶的鈣質已相當豐富。成人每天應飲用 2 杯脫脂牛奶,確保鈣質攝取量。」

張可琪笑言,曾接觸不少拒飲牛奶的成年人,「拒飲牛奶,多因爲其「腥味」;可嘗試加入可可粉、綠茶粉遮蓋氣味。至於乳糖不耐症者,是因爲身體缺乏消化乳糖的酵素,導致飲牛奶時胃痛、腹脹。只要重新飲用牛奶,這酵素會再次出現。建議他們一開始先飲用半杯牛奶,又或是先吃東西才飲用,待身體適應後,才飲回正常分量」。

未消毒奶品可致腦膜炎

近年有一些研究指出,牛奶不利健康,甚或加速鈣質流失,一反過往坊間對牛奶的認知。張可琪則回應:「曾閱讀相關報道,然而判斷食物的營養價值時,會更多考慮具綜合性質的研究。因爲研究要顧及不同因素、國籍、年齡層、時間性。目前,更多的醫學綜合研究顯示,牛奶的鈣質、蛋白質不容缺乏,更能減少糖尿風險。目前,市民毋須過分擔憂。」

飲牛奶,真的如此安全?張可琪笑言:「確實有「風險」。首先爲致肥,每天的脂肪攝取量不宜超過 60g,兩杯全脂牛奶已高達 16.6g。肥胖可誘發乳癌、前列腺癌、心臟病、糖尿等問題,所以首選脫脂奶。」又有不少人以爲,新鮮榨取的牛奶應直接飲用,是天然的補品。張可琪形容爲十分危險:「李斯特菌常見於未加工的牛奶、軟芝士,可導致嘔吐、腹瀉,甚或是腦膜炎。免疫力較低的孕婦、嬰兒、長者,絕不可飲用未經巴士德消毒的牛奶。」

知多啲

吃菜心沙甸魚補鈣

不少人有乳糖不耐症,又嫌牛奶「腥」,植物奶又不是最佳替代品,要補鈣怎麼辦?

張可琪說:「菜心、沙甸魚也是相對高鈣的食物。一碗菜心約含 200mg 的鈣,連骨沙甸魚約含 90mg。換言之,要吃 3 碗菜心,或是 6 條沙甸魚才能代替兩杯牛奶,還是牛奶划算。」另外,脫脂芝士也是補鈣選擇。

亂服鈣片反招腎石

鈣片是否另一選擇?張可琪指出,短時間內吸收過多鈣質,反而難以排走,更隨時形成腎石。「部分人食鈣片後不單胃痛,更令大便變硬,除非經醫生處方,否則不建議自行食用;如在日常食用,也需要充足水分,以免積聚過量鈣質。」



沙甸魚



菜心