

適齡營養學

營食物語系列

吃乳酪助眠

- 乳酪是以牛奶加入乳酸菌而成的製品，含有豐富蛋白質、鈣質、鐵質、維他命B、磷質等營養素，對於細胞和骨骼的成長健康有很大助益。
- 乳酪所含的維他命B，能保護皮膚及口腔細胞的健康，並能穩定情緒，幫助睡眠。
- 乳酪含有的乳酸菌，有助抑制腸內的惡菌繁殖，直接改善腸道內的細菌生態平衡。
- 以一百克全脂乳酪計算，有60千卡、3.3克脂肪、3.5克

蛋白質及121毫克鈣，而且只含少量的乳糖，適合患有乳糖不耐症的人士食用。

- 由於乳酪是酸性食物，所以製作過程時會加入糖分，使味道易於接受，因此糖分頗高。



- 以每一百克乳酪計算，約有四茶匙糖分，市民選購時可參考營養標籤，選擇低脂、低糖的乳酪。
- 近年流行的乳酪雪糕脂肪含量雖然較雪糕低，但糖分甚高，如再加上糖果作配料，會令熱量增加。
- 食用時應控制分量，一星期一至二次，配料方面可選乾果、燕麥片等。☑



資料來源：
香港中文大學營養研究中心
註冊營養師張可琪