

早前歐洲一位茹素媽媽，因為希望寶寶也一起茹素而持續只餵寶寶喝植物奶，無奈其後寶寶死亡，醫生指出原因是脫水及缺乏營養。此事令大家十分恐慌，其實植物奶與牛奶有何分別，可否取代牛奶或配方奶？選擇兩款飲品時又要留意甚麼？

撰文：沈彥恒 設計：張均賢

養和醫院高級營養師
陳勁芝

可以牛奶?



甚麼是植物奶？

養和醫院高級營養師陳勁芝表示，植物奶其實與動物奶無關，因為通常呈奶白色，所以有所稱號。這些飲品是由不同植物提煉出來的，主要來自以下幾類植物：豆類如大豆奶、黑豆奶、青豆奶；堅果及種子類如杏仁奶、榛子奶、椰子奶及大麻籽（Hemp seed）奶等。穀物類如米奶、燕麥奶及藜麥奶。當中以大豆提煉出來的豆奶營養價值與牛奶最為接近，亦有燕麥奶及杏仁奶常被替代牛奶。



◀▶大麻籽奶和杏仁奶都是健康的選擇。



甚麼人士需要飲用植物奶？



▲正在減肥及飲牛奶會引起腸胃敏感的人可選擇植物奶。

凡因種種因素未能從牛奶中吸收營養的人士，或需選擇飲用植物奶：第一類是患有乳糖不耐症的人士，這些人士喝牛奶會導致腸胃不適甚至肚瀉，而植物奶不含乳糖，因此可以用植物奶代替牛奶。第二類是對牛奶敏感的人士，可以用植物奶代為補充營養。第三類是不能進食奶類製品的全素人士。第四類是減肥人士，部分植物奶的卡路里較低，碳水化合物又較少，是減肥人士的輕「營」之選。

植物奶是否夠幼兒所需？

有甚麼人士不適合飲植物奶？陳勁芝指出，兩歲以下的嬰幼兒不應以植物奶作為主要飲食來源，應飲用營養全面的配方奶粉或母乳，即使有乳糖不耐症或牛奶過敏的幼童，都應該飲用由醫生處方的植物配方奶。

陳勁芝說：「嬰幼兒成長需要吸收全面營養，雖然植物奶都有植物性蛋白，又有添加鈣質，但營養成分並非全面，亦較難被嬰幼兒吸收。」

很多植物奶都會在包裝上標明，產品不可取代幾歲以下小童的主要配方奶。再者，米奶中鎂質含量較高，英國過敏和臨牀免疫學會亦建議四歲半以下幼兒不應主要靠米奶為主食。」



▲嬰幼兒不應以植物奶作為主要飲食，植物的營養標識亦有標明（紅框）。

牛奶營養 vs 植物奶營養

牛奶與各種植物奶的營養成分分別很大，其中以蛋白質、鈣、碳水化合物和卡路里分別最多，而植物奶的營養成分一般主要靠添加而成。

牛奶的蛋白質豐富，一杯（二百五十毫升）就含有八克蛋白質，營養唯一可以與牛奶比較的是大豆奶，它的蛋白質成分與牛奶相若，穀物及堅果類奶的蛋白質含量較少，一般只是牛奶的四分之一或以下。而鈣方面，一杯牛奶約含有三百毫克鈣質，遠比植物奶多。由於鈣不溶於水，所以沒有添加鈣質的植物奶，一般鈣含量很低，而植物奶必須後期加入鈣質，才能成為高鈣飲品。加鈣大豆奶每杯含有大約三百至四百毫克的鈣。

至於碳水化合物方面，一杯牛奶的碳水化合物含量約為十二克，而穀物類植物奶的碳水化合物含量會較高，其中以米及燕麥奶最多，一杯已有二十五克，即半碗白飯的碳水化合物。而加入糖的植物奶內碳水化合物含量會更高，因而要特別留意，最好選擇無糖成分，尤其減肥、控制血糖、三酸甘油脂等人士。相反，大豆奶與杏仁奶的碳水化合物及卡路里會較低，當中以杏仁奶最低，有些更低於每杯三十五卡路里。



堅果類植物奶蛋白質較少。

▶ 血糖高人士可選擇無糖植物奶。



植物奶取代

牛奶與植物奶的營養成分一覽

分量 = 240 毫升

種類	卡路里	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	飽和脂肪 (克)	碳水化合物	糖 (克)	鈣
全脂奶	149	8	8	5	13	12	300
低脂奶(2%脂肪)	130	9	5	3	11	11	250
脫脂奶	80-90	9	0	0	13	12	250
無糖豆奶	79-90	7-9	4-4.5	0-0.5	4-6	1	*
原味純豆奶	80-110	5-7	3-4	0.5	2-6	6-7	*
其他口味豆奶	80-110	5-6	2.5	0.5	8-9	8-10	*
無糖杏仁奶	35-50	1	2.5-3.5	0	0	0	*
原味純杏仁奶	50-60	1	2.5	0	5-7	5-7	*
榛子奶	110	2	3.5	0	14	14	*
無糖椰子奶	46	0	4.51	4.51	1.99	0	*
其他口味椰子奶	74	0.5	4.99	4.99	7.01	6	*
純米奶	113	0.67	2.33	0	22	12	*
其他口味米奶	130	1.01	2.50	0	26	12	*
原味燕麥奶	130	4	2.5	0	24	19	*
藜麥奶	100	2	1	0	20	10	*

*不同植物奶產品的鈣含量會有所差異

