

中華民國八十二年二月十五日創刊

# 營養通訊《115》

發行：國泰醫療財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊

發行人：李發焜

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

主編：黃桂英

電話：二七〇八二一二一（代表）

編輯：賴秀怡、吳佩苓

第一一五期《中華民國一百一十年八月十五日出刊》

## 認識植物奶

”植物奶”一詞，最近開始出現在各式飲品的選單中，常宣稱與健康、低卡有關，看起來就是一種營養健康的飲料選擇。各咖啡店及超商也推出燕麥奶拿鐵，用燕麥奶這種植物奶來取代牛奶，提供給不喝牛奶的民眾。燕麥奶是由瑞典隆德大學（Lund University）教授 Rickard Öste 所研發，目的是為了研究乳糖不耐症的飲食替代，透過專利酵素技術，將燕麥分解轉換為口感滑順的「燕麥奶」，而後發展為商品，許多人覺得口感更勝牛奶，且據說有降血膽固醇的效果，因此大受歡迎。除了燕麥奶，我們常喝的豆漿與米漿，也是屬於植物奶的一種，植物奶其實早就存在我們的日常生活中，到底”植物奶”是什麼？到底能否完全取代牛奶？

## 什麼是植物奶

事實上，“植物奶”不是“奶類”，是使用植物的原料，經過用水泡製、研磨等過程，做成像液體奶類的形式，有些植物奶口感類似牛奶或奶泡的濃郁香醇，常用來作為牛奶的替代品，植物奶的營養成份與奶類其實非常不一樣。

目前市面上常見的植物奶約可分成五大種類：

- **穀類奶**：來自穀物，常見有燕麥奶、米漿、藜麥奶等等，含有較高的澱粉量，血糖會受到影響，糖尿病病人要注意份量的替換。
- **豆漿**：由黃豆及黑豆製成的，市面上的豆漿、黑豆漿及豆奶都是同一類。豆漿是植物奶中優質蛋白質含量最高的一類，也是做豆腐的原料。
- **堅果奶**：由堅果種子類製成，杏仁奶、腰果奶、芝麻糊都是這一類，堅果類含有豐富多元不飽和脂肪酸，但熱量比較高。
- **椰漿、椰奶**：由成熟的椰子的果肉中榨出來的白色液體，富含脂肪又帶有特殊香氣，常用於烹調、飲料與甜點中。
- **混漿**：不同種類的植物奶混合，例如堅果燕麥奶、芝麻豆漿也都是不同種類的植物奶相混合的產品。

## 選擇植物奶的好理由

**乳糖不耐及奶蛋白過敏的人可飲用：**

乳糖是存在於乳汁內的雙糖，需依靠小腸的酵素（乳糖酶）分解成半乳糖及葡萄糖才能被吸收。成人因飲食內容改變，乳糖酶會逐漸減少，導致一喝牛奶後大量乳糖來不及被消化吸收，而增加大腸滲透壓造成腹瀉，或是乳糖被大腸中的細菌大量分解產氣而脹氣，造成很多人無法選擇含有乳製品的食物。

另外，乳品中的奶蛋白針對部分族群亦屬於過敏食品，飲用後產生過敏反應，如：氣喘、起紅疹等，而植物奶兼具無乳糖且不含牛奶蛋白的特色，因此也容易受到此兩個族群青睞。

## 低排碳環境友善，永續經營：

近年來因地球暖化速度加劇，慢慢興起「低碳（排放）飲食」，透過選擇當季在地食材、精簡包裝少加工、吃多少買多少等，減少生產過程中所產生之二氧化碳，進而降低地球暖化速率。而植物奶被認為能夠維持地球永續的其中一個原因，就是因為在種植過程中產生之二氧化碳，遠低於養牛所產生之含量。

## 營養大不同的植物奶

植物奶雖然有一個「奶」字，但其實非乳品類，根據其來源及成分，於六大類食物中分屬不同類別，且與乳品類的營養成分大相逕庭，以下就來比較每杯（240 毫升）牛奶及幾種植物奶的成分：

食品類型	食物分類	熱量 (大卡)	醣類 (克)	脂質 (克)	蛋白質 (克)	維生素B2 (毫克)	膳食纖維 (克)	鈣 (毫克)
全脂鮮奶	乳品類	155	11.8	8.8	7.6	0.42	0	255
無糖豆奶 (豆漿)	豆魚蛋肉類	77	1.70	4.6	8.6	0.07	3.1	34
燕麥奶	全穀雜糧類	109	20.1	2.0	2.5	0.02	2.7	10
杏仁奶	油脂與堅果種子類	36	0.80	2.9	1.3	0.08	1.1	415
椰 奶	油脂與堅果種子類	118	17.8	5.0	0.5	0	0	2

資料來源：食品藥物管理署食品營養成分資料庫、USDA FoodData Central

由上可知，牛奶中豐富的鈣質及維生素 B2 是其他植物奶無法完全取代的，而其中富含的高生理價蛋白質也僅豆奶可取代，不過植物奶中，燕麥奶的膳食纖維是牛奶中缺乏的，而無糖豆奶中低脂低醣的特性，也供健身族群一個補充蛋白質的好選擇，另外杏仁奶及椰奶則提供不同種類的脂肪。

## 植物奶真的能夠完全取代牛奶嗎

根據上文牛奶及植物奶的營養素比較，可知牛奶及植物奶成分各有不同，若想將植物奶作為飲品選擇，就要注意各種植物奶的營養特性與食物分類，並根據《國民飲食指南》均衡攝取各類食物。另外，糖尿病病人與腎臟病病人，選擇植物奶時需要考慮含醣類與磷、鉀較高的問題，可能不利於疾病控制，應諮詢專業營養師建議。

無法選用牛奶或是平日牛奶攝取量偏低的人，還是需要選擇其他含豐富鈣質與優質蛋白質的食物補充，才能吃到充足的營養量，想要用植物奶取代牛奶，可能不是一個適當的選擇。



資料來源

1. 康健雜誌《降膽固醇、不含乳糖 解密燕麥奶的營養價值》
2. 行政院環境保護署 2014 年《國民低碳飲食選擇參考手冊》
3. 衛生福利部國民健康署 2018 年《國民飲食指南》
4. 衛生福利部食品藥物管理署-食品成分資料庫