

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《72》

發行：國泰醫療財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊

發行人：黃清水

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

主編：李蕙蓉

電話：二七〇八二一二一（代表）

編輯：莊富如 羅悅伶

第七十二期《中華民國九十九年十一月十五日出刊》



燕麥奶？你喝對了嗎？

陳先生是醫師和營養師公認的血糖控制模範，但是這次的例行性檢查卻發現一向控制在 6.5% 以下的糖化血色素，竟飆高到 7.6%，這結果連陳先生自己都不敢相信，與營養師的訪談中，陳先生詳訴著自己的飲食狀況，更委屈地說：「為了讓自己身體健康，我非常注意飲食，三餐定時定量，不吃甜食、垃圾食物，最近聽說燕麥奶能穩定血糖、降膽固醇，一舉兩得，為了那老降不到標準值以下的膽固醇，即使無糖燕麥奶不好喝，我還是每天當開水努力的喝...」。會談結束，營養師給陳先生血糖升高的答案，竟是『燕麥奶惹的禍！』您知道為什麼嗎？

燕麥奶真的會惹禍嗎？其實不然，如果了解燕麥奶的營養成分，且將其納入每日飲食計畫中飲用，不但不會惹禍，且對身體有益，反之，若將其當聖品，一味地飲用，可能就會像陳先生一樣，導致血糖升高，因此，要認識燕麥奶得從燕麥開始說起。



燕麥好處多

燕麥含有豐富的蛋白質、脂肪、碳水化合物、維生素B群、膳食纖維及礦物質，而燕麥被認為是健康食品，主要是因為含有豐富的膳食纖維。膳食纖維具有（1）可以改善血脂、降低膽固醇，減少罹患心臟病的危險；（2）延緩胃排空，增加飽足感；（3）可減少食物中碳水化合物的吸收率，藉此維持血糖穩定；（4）緩解腹瀉；（5）改善腸內的細菌叢的生態，增加有益菌等優點。尤其燕麥含有豐富的水溶性纖維β-聚葡萄糖（β-glucan），研究顯示它具有降低總膽固醇、低密度脂蛋白膽固醇（LDL），但沒有影響對血管有幫助的高密度脂蛋白膽固醇（HDL）的功效。

市面上常見燕麥製品

人們把燕麥製成各式各樣的加工品：如燕麥片、乾燥穀片、麥精、燕麥粥、燕麥麵包、燕麥饅頭，或是與米飯共煮的整粒燕麥，及最近正夯的燕麥奶等。



大部份的穀類經過碾製加工後，營養豐富的麩皮與胚芽會被去除，造成營養成分流失。但是燕麥加工後，各種形式的產品能保留有益的成分，且有助於營養成份（例如β-聚葡萄糖）的吸收，也就是加工過的麥片比整個麥粒容易吸收，煮過的燕麥也比沖泡的好。對於整顆、整片燕麥接受度不佳、懶得煮但又想獲得吃燕麥的好處的人，直接喝一杯燕麥奶或許是另一個不錯的選擇。

燕麥奶 VS 早餐常見飲品

當燕麥奶上市，一般人就會試著用來取代早餐常見的牛奶或豆漿、五穀奶、薏仁漿，而這些飲品的營養組成卻是大不相同。

燕麥奶：主原料為燕麥，部分產品加上少許黃豆或牛奶，副原料為調整口感的蔗糖、果糖糖漿、結蘭膠（增稠劑）及菊苣纖維。主要營養素是碳水化合物，與米、麥片、麵製品等類似，食物分類屬於五穀根莖類。

五穀奶、薏仁漿：主原料為燕麥、蕎麥、大豆、胚芽米、薏仁、山藥…等，及調整口感的副原料。80%以上為碳水化合物來源，亦屬於五穀根莖類。

豆漿：主原料為黃豆，副原料為蔗糖、鹽及鹿角菜膠（增稠劑）、菊苣纖維等。主要營養素是脂肪及蛋白質，類似食物分類的中脂肉類，其中碳水

化合物的比例會因為添加的糖量而改變。

米漿：主原料為糙米及花生（堅果），因花生歸屬油脂類，故油脂比例相對提高，類似加入烹調用油的五穀根莖類，例如炒飯、炒麵。

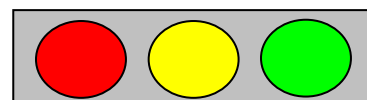
脫脂奶：主原料為牛奶，屬於食物分類的奶類，含豐富蛋白質及碳水化合物，比起上述飲品，鈣質含量最豐富。

下表是以 1 杯 240 cc 計量產品的營養成分（紅色部份指的是該成品主要的營養成分）

	熱量 (大卡)	蛋白質(克)	脂肪(克)	碳水化合物 (克)	纖維 (克)	β-聚葡萄糖 (毫克)	食物分類
燕麥穀奶	135.6	3.6 (10.6%)	2.64 (17.5%)	23.8 (70.2%)	5.28	1032	五穀根莖類
五穀奶	116.9	1.92 (6.6%)	1.68 (12.9%)	23.5 (80.4%)	1.44	498	五穀根莖類
糙米漿	154.3	3.1 (8%)	4.56 (26.6%)	25.2 (65.3%)			五穀根莖類
薏仁漿	81.6	1.44 (7%)	0.48 (5.3%)	18 (88.2%)	0.24	-	五穀根莖類
無糖高纖豆漿	85.7	8.1 (37.8%)	4.56 (47.9%)	6 (28%)	4.8	-	中脂肉類
脫脂奶	74.4	7.2 (38.7%)	-	11.4 (61.3%)	-	-	奶類

上述飲品大都被當成早餐的飲品，但彼此間的營養素不一致，互相替代食用對一般民眾而言影響不大，但對需要飲食控制的糖尿病病人，要注意其中的差異，嚴格地說，『燕麥奶、五穀奶≠豆漿≠牛奶』。

喝燕麥奶、五穀奶也要停看聽！



易造成過食

目前市面上常見的 1 人份小瓶裝燕麥奶所含的碳水化合物換算成我們常吃的飯量，約有 1/3~1/2 碗飯量。因為是飲品，入口容易，因此想利用它來控制膽固醇、血糖甚至體重的人，需要好好盤算喝進去的碳水化合物可代換成多少飯量。如果飲用時又未能減少三餐的主食，多攝取的碳水化合物，反倒使血糖、血脂肪及體重更加上升，對身體造成負擔。

注意建議攝取量

許多燕麥奶取得了國家保健食品「有助於降低膽固醇」的認證，但是您可能不知道，絕大多數都需要喝 2-3 瓶（約等於 1 碗飯的碳水化合物）甚至更多才能達到降低膽固醇效果，為了要喝燕麥奶，達



成功效而不增加負擔時，每天必須少吃 1 碗飯，想想看，您做不做得得到？

✚ 小心額外添加物

為了增加口感或不同功效，各類產品會有其他額外添加物，例如：添加腰果、核桃等堅果類，增加香氣也增加油脂比例；增加菊苣纖維，增加飽足感，也增加脹氣的機率；更有添加蔗糖、砂糖、麥芽糊精等，提升精緻糖的比例，雖增加口感，但同時也增加血糖及三酸甘油酯的不穩定的機率。選購時不要只選擇口感，應看看添加物成分，避免額外的負擔。

✚ 哪些人不適合

1. 對麩質過敏者：燕麥含有麩質，而麩質是穀類中容易引起過敏的蛋白質，因此對麩質過敏者易會引發過敏反應。
2. 有腎臟功能問題及洗腎病人：燕麥的磷含量較高，不能因為燕麥好處多，而放心大吃。
3. 貧血、缺鈣的人：燕麥的植酸、草酸含量高，會抑制鈣質、鐵質的吸收，所以貧血、缺鈣的人，不宜大量食用。

燕麥奶聰明搭配 健康有多多

燕麥的主要營養素是碳水化合物，食物分類屬於五穀根莖類，想以燕麥奶為早餐飲品時，在均衡飲食的考量下，應搭配新鮮蔬菜、水果及蛋白質含量高的蛋豆魚肉類食物較為恰當。以下建議供您參考：

➤ 在家自己製作：

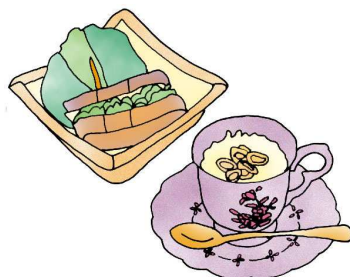
燕麥奶+生菜沙拉+荷包蛋或水煮蛋、烤里肌肉、雞胸肉。

➤ 便利商店選選看：

燕麥奶+生菜沙拉+茶葉蛋

➤ 早餐店：

無糖燕麥奶+蔬菜蛋餅



◎ 常見不理想搭配：燕麥奶+麵包，或燕麥奶+飯糰

