



牛奶、豆漿比一比，你不知道的營養效果

到底是豆漿好？還是牛奶好呢？

這是營養師最常被問到的問題！

「我喝牛奶會拉肚子，所以我不能喝牛奶，但我有喝豆漿取代，營養應該是夠的吧。」

「我聽說小朋友喝牛奶會過敏，所以我都讓小孩改喝豆漿！」

「我們家長輩尿酸高都不敢喝豆漿，喝牛奶又會脹氣，都不知道該選哪一種？」



其實牛奶和豆漿皆富含蛋白質，然而其組成還是有所不同。因此，本篇我們將來討論牛奶與豆漿營養成分有什麼不同與適用時機吧！

【蛋白質】

這二者提供的蛋白質一樣好，但是附加營養價值就有些許的差異，牛奶提供的是動物性蛋白質，同時也增加飽和脂肪的攝取量，除非選擇脫脂牛奶；而豆漿屬於植物性蛋白質，並且不含膽固醇及飽和脂肪的負擔。



【礦物質與維生素】

一般來說，每100C.C.牛奶的含鈣量約莫比每100C.C.豆漿多了10倍，是一種補充鈣質最有效率的食品，同時也含有較多的維生素B群及維生素D；而豆漿是一個提供卵磷質、大豆異黃酮及促進鈣質吸收的食品，所以在攝取豆漿的同時如果能額外添加黑芝麻或補充適量的堅果類，就可以解決豆漿中含鈣量不足的問題。

【我適合喝什麼？】

其實牛奶與豆漿在國民飲食指南六大類食物中分屬不同種類，所以同時喝牛奶與豆漿是不衝突的，只是牛奶屬於低脂乳品類，一天建議攝取1.5-2杯(360-480cc)，豆漿屬於豆魚肉蛋類，一天建議攝取1-2杯(240-480cc)。另外，適合喝牛奶或豆漿的族群也不盡相同！一起來看看適合族群分別有那些？

| 品項 | 適合飲用族群 | 每日建議攝取量 |
|----|---------------------|--------------------|
| 牛奶 | 骨質疏鬆者、發育中的青少年、睡眠障礙者 | 1.5-2杯 (360-480cc) |
| 豆漿 | 更年期女性、膽固醇過高者、乳糖不耐症 | 1-2杯 (240-480cc) |

