

乳品營養優蛋白

防疫期間健康食物聰明買

全民防疫期間，營養均衡可以維持身體抵抗力！其中「乳品類」含有豐富的鈣質、蛋白質、維生素B2等，可維持骨質、肌肉量、穩定血壓及神經等多種功效，尤其蛋白質是構成細胞重要原料，協助細胞、組織組成，以及製作對抗外來病毒的抗體，因此足夠的蛋白質可以提升身體免疫力，協助身體抵抗病毒侵害喔。



賣場裡琳瑯滿目的乳製品，民眾選購大多以平常習慣飲用來購買，但是您知道這些乳製品，有些蘊藏著對身體有額外加分的功效嗎？還有目前防疫在家，減少外出採買時，擔心鮮奶效期太短的問題？您知道有可以解決您需求的乳品嗎？以下來認識常見的乳製品，小撇步讓您輕鬆採購健康乳品！

市售常見乳製品種類

鮮乳



鮮乳存放於0~7°C 冷藏區，保存期限依殺菌方式不同而有不同的保存期限，大多12-13天，有少數進口乳品為70天。鮮乳以生乳為原料，經加熱、殺菌、包裝後冷藏供飲用，包括牛、羊奶！牛奶可分為全脂、低脂、脫脂。瓶蓋或瓶罐上貼有「鮮乳標章」。羊奶包裝上的「GGM」羊乳標章是保障廣大消費民眾、輔導合法羊乳廠商所產生喔。

保久乳

走到飲料常溫區可以看到保久乳，是以生乳或鮮乳經高壓或高溫滅菌，以無菌包裝後供應，可於室溫下保存6個月到1年。因為滅菌到幾乎完全無微生物，不是添加防腐劑才能久放喔，大家可以放心飲用！挑選時可以在包裝看到「保久乳」字樣。提醒開封後，未飲用完就要冷藏保存，避免外在微生物污染喔。對於上班族或不方便出門的人，隨時可打開飲用真的很方便！



乳飲品



冷藏或常溫區都會看到乳飲品，有些民眾也經常買回家後才發現不是鮮乳！其實不用擔心，喝240毫升所獲得的乳品營養素是一樣的唷。乳飲品為乳粉或濃縮乳加水還原成比例與原鮮乳比例相同之還原乳，規定需佔總內容物含量**50%以上**。包裝上會標示「乳飲品」，除非民眾想要喝鮮奶，就要特別留意包裝上的標示。

優酪乳

牛、羊乳，經過適當的殺菌消毒後，接種特定的乳酸菌或酵母菌製成帶有酸味的製品，須冷藏保存。常見有酸乳酪、優酪乳、優格等，是最典型的發酵乳。優酪乳含益生菌可以改善腸道菌叢生態、改善便秘問題、增加免疫機能，由於發酵過後乳糖減少，對於有乳糖不耐的人是很好的乳品選擇。市售優酪乳、優格會添加不少砂糖、香料、奶油、改良澱粉等，增加口感滑順，因此若不想攝取過多糖及額外的添加物的朋友們，只想吃進純乳品、益生菌的話，請記得多看看成分內容唷。

調味乳

以**50%以上生乳、鮮乳或保久乳**為主原料，添加調味料等加工製成。「調味乳」、「牛/羊乳」、或等同意義字樣，未以「調味乳」為品名者，應於產品外包裝標示「調味乳」字樣。主原料是生乳所調製的乳品，須冷藏保存，例如巧克力調味乳。若主原料為保久乳，就會在包裝上另外看到**保久調味乳**字樣，可於室溫保存。

另外，大家還記得上述的乳飲品嗎？使用部分乳飲品為原料(乳粉或濃縮乳)還原，加入風味調味的都叫乳飲品喔。



不論上述哪一種，我們若能選擇少加糖、少香料等添加物，越純、越簡單的成份最健康。防疫在家，將盛產的鳳梨或芒果和100%成份無調整的保久乳攪打成新鮮水果牛奶，就是一杯富含天然植物素及優蛋白的抗疫健康飲品囉！

乳粉

乳粉或稱奶粉，是將牛、羊生乳除去水份所製成之粉末狀產品，貯存於室溫可保存12-18個月，對於喜歡喝溫熱牛奶或是少出門採買的人，乳粉跟保久乳一樣是很好的選擇品項唷！大家是否看到添加維生素D、鈣、鐵、鎂等營養素、風味成份的奶粉，稱為「調製乳粉」，50%以上的生乳、鮮乳或乳粉等為主要原料，混合乳清粉或調整其他營養與風味成分之食品添加物而製成。因此，民眾優先選擇100%純乳粉外，也可以依個人所需選擇有強化等調製的乳粉。



起司

牛、羊生乳為原料，加入乳酸菌及凝乳酶(酵素)，使其凝固而成的食品，一般市售起司片約冷藏保存6-12個月。製作過程中經常會添加多磷酸鈉、鹽、檸檬酸、防腐劑、乳化劑等，改變起司的風味與口感，這些添加物都須符合食品添加劑使用規範，可以放心，但是本身就是不想要吃到過多食品添加物的人，一樣可以檢視包裝成份，選擇低鈉、無防腐劑等過多添加物的起司。



小叮嚀~

1. 依據我的餐盤建議，國人每天需攝取1.5-2杯的乳品。(1杯240c.c)
2. 以上各種乳品類優先選擇以100%純生乳、鮮乳為主原料，若有乳糖不耐症的人，可以選擇優酪乳/優格、起司，減少乳糖對於腸道產生的不適。
3. 選擇調味乳或調製乳粉，建議選擇無加糖最健康唷！