

全脂奶不健康？打破飲奶迷思！

2023-02-03



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/image-asian-child-drinking-milk-on-2148772093>

撰文：資深營養師吳耀芬

市面上有很多不同種類的奶，有不同味道或能存放室溫的 UHT 奶。關於飲奶，也有不少迷思。有人認為「全脂奶唔健康」或「脫脂奶有化學成分」，我們要如何為小朋友選擇合適的奶？

首先要留意的是，盒裝奶在零下四度的溫度雪藏。為甚麼要雪藏呢？因為盒裝奶不是完全殺滅所有細菌的，所以可能存放十日、八日後，奶就開始會過期，不可以飲用。所以大家一定要注意是，不可以飲過期的鮮奶，否則很容易會有腸胃炎

至於低脂、全脂和脫脂奶，有一些傳聞指出全脂不健康或者脫脂有化學成分。其實這個問題並不存在的。首先小朋友也有分過輕、過重或標準身型，我們要看自己的小朋友的身型來選擇不同的奶，就算脫脂、全脂奶也好，其實都一樣是充滿營養的。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-vector/milk-carton-screw-cap-vector-illustration-236278780>

譬如全脂奶適合過輕的小朋友，他們是真的需要脂肪，所以可以飲全脂奶。可能會問有些動物的脂肪會對於血管沒有那麼好，對小朋友來說他們的血管非常有彈性，而且全脂奶的脂肪並不是真的那麼高，所以適量的全脂奶對他們有益，又不會損害身體。如果是過輕的小朋友，一日兩包奶是完全沒有問題的。

而過重的小朋友，我們會建議他飲脫脂奶。如果是脫脂奶的話，我們節省少部分的脂肪，在其他地方，譬如他不喝那麼多湯水、不要食那麼多有汁的餸菜，或者不要食那麼多零食。這些都能夠幫助他，不會那麼容易超重。如果超重的小朋友，想要較多的鈣質及不同的營養素，一日一包脫脂奶就足夠了。