



每天3份低脂乳制品

- ◆ 每天5份水果和蔬菜
- ◆ 每天4份水
- ◆ **每天3份低脂乳制品**
- ◆ 每天不超过2小时屏幕时间
- ◆ 至少1小时身体活动



# 乳制品的好处

- ◆ 钙
- ◆ 蛋白质
- ◆ 维生素D
- ◆ 钾
- ◆ 磷
- ◆ 维生素A
- ◆ 维生素B12
- ◆ 核黄素
- ◆ 烟酸
- ◆ 色氨酸



# 身体需要钙！

- ★ 强壮的骨骼和牙齿
- ★ 肌肉、神经、其它细胞功能
- ★ B12吸收
- ★ 控制血压



# 获取足够的钙

- ★ 很多人没有获得足够的钙：
  - ✧ 1-5岁组，约30%
  - ✧ 6-11岁组，约44%的男孩和58%的女孩
  - ✧ 12-19岁组，约64%的男孩和87%的女孩
  - ✧ 20岁以上组，约55%的男子和78%的妇女
- ★ 可能会是一个大问题
  - ✧ 成长
  - ✧ 老年



# 我们每天需要多少钙？

男性和女性年龄	Ca <sup>++</sup> (mg/天)	# 8盎司一杯的奶
0到6个月	210	不适用
7到12个月	270	不适用
1到3岁	500	1-2
4到8岁	800	2-3
9到18岁	1300	4
19到50岁	1000	3
51岁以上	1200	3

\*mg=毫克 Ca<sup>++</sup> = 钙

<http://dietary-supplements.info.nih.gov/factsheets/calcium.asp>



# 一份是多少？

一份提供约300毫克钙

★牛奶：8液体盎司 (1杯)

★加钙奶：6液体盎司

★酸奶：

◇含水果或坚果，8盎司

◇不含水果，6盎司



# 一份是多少？

★ 天然干酪：1.5盎司

✧ Cheddar, Colby, Swiss, Mozzarella

★ 精制干酪：2.0盎司

✧ American, Velveeta

★ 村舍式干酪：2杯



# 低脂与全脂奶

- ★ 更多钙、蛋白质、其它营养成分
- ★ 更少脂肪、热量
- ★ 1-2岁的婴儿 – 通常仅限于全脂奶



# 为什么从乳制品中获取钙？

- ★ 其它营养成分、蛋白质
  - ✧ 包括维生素D
- ★ 乳制品中的钙易于吸收



# 钙补充剂与乳制品

- ★ 钙补充剂不提供乳制品中所含的其它营养成分
  - ✧ 蛋白质、维生素、其它矿物质
  - ✧ 身体能更好地从食物中吸收营养成分



# 食物来源



[http://dietary-supplements.info.nih.gov/factsheets/Calcium\\_pf.asp](http://dietary-supplements.info.nih.gov/factsheets/Calcium_pf.asp)



# 乳糖不耐受

通常不一定要避开乳制品

- ★ 酶片
- ★ 降乳糖奶
- ★ 酸奶和硬干酪
- ★ 就餐过程中逐渐喝完一杯
- ★ 先从少量开始喝，逐渐增多





每天获取3份低脂乳制品

# 在商店

## 牛奶选择

- ★ 脂肪含量为2%的奶 – 一般
- ★ 脂肪含量为1%奶 – 较佳
  - ✧ 风味奶和脱脂奶油也行
- ★ 脱脂奶 – 最佳
- ★ 加钙奶 – 最佳



# 在商店

## ★ 干酪

✧ 脂肪含量为2%的切达干酪、硬干酪、减脂或无脂精制干酪、半脱脂意大利莫泽雷勒干酪

## ★ 低脂或无脂酸奶

✧ 原味或风味，6-8盎司，不加糖

✧ 果味，8盎司，低卡或不加糖



# 我的孩子/配偶不喜欢低脂奶

- ◆ 加钙
- ◆ 低碳或加蛋白质
- ◆ UHT ( 超高温 )



# 我的孩子/配偶不喜欢低脂奶

## ★ 慢慢转变

✧ 把全脂奶或脂肪含量为2%的奶与脱脂奶混合

✧ 装入全脂奶的包装盒

## ★ 做好表率



# 在饮食中加奶的方法

- ★ 风味低脂或无脂奶
  - ✧ 找不含糖的奶
- ★ 加钙或蛋白质的奶
  - ✧ 为了增进口感
- ★ 搭配可以与牛奶一起吃的食物
  - ✧ 谷类食品
  - ✧ 三明治
  - ✧ 按100卡热量包装的饼干



# 用乳制品做点心

## ★ 冰沙

- ✧ 水果、冰、脂肪含量为1%的奶或脱脂奶
- ✧ 水果、低脂或无脂香草酸奶

## ★ 冻糕 - 铺上一层

- ✧ 水果
- ✧ 低脂或无脂低卡酸奶
- ✧ 1茶匙麦片



# 在烹饪中使用乳制品

- ★ 烹饪以下食物时，用低脂或脱脂奶取代水：
  - ✧ 煮谷类食品、麦片、米饭
  - ✧ 蕃茄汤、低脂奶油浓汤



# 在膳食中增加乳制品

- ★ 把低脂干酪加入冷冻薄皮比萨饼
  - ✧ 避免香肠比萨饼
- ★ 在色拉、糖、蔬菜和意大利面糊上面加低脂碎干酪
- ★ 用低脂或无脂酸奶取代酸奶油



# 便于随身携带的乳制品

- ★ 低脂或无脂干酪条
  - ✧ 2条 = 1份乳制品
- ★ 瓶装低脂或脱脂奶
  - ✧ 8或16盎司“拿上就走”型瓶子。
  - ✧ 风味
- ★ 低脂或无脂酸奶



# 低脂乳制品要点

- ★ 它有营养！
- ★ 它的钙容易吸收
- ★ 它是钙的丰富来源
- ★ 即使乳糖不耐受者通常也能耐受一些
- ★ 加入水果后，是很好的零食





每天3份低脂乳制品

[www.clocc.net](http://www.clocc.net)