



每天3份低脂乳製品

- ◆ 每天5份水果和蔬菜
- ◆ 每天4份水
- ◆ **每天3份低脂乳製品**
- ◆ 每天不超過2小時屏幕時間
- ◆ 至少1小時身體活動



乳製品的好處

◆ 鈣

◆ 蛋白質

◆ 維生素D

◆ 鉀

◆ 磷

◆ 維生素A

◆ 維生素B12

◆ 核黃素

◆ 煙酸

◆ 色氨酸



身體需要鈣！

- ◆ 強壯的骨骼和牙齒
- ◆ 肌肉、神經、其他細胞功能
- ◆ B12吸收
- ◆ 控制血壓



獲取足夠的鈣

- ★ 很多人沒有獲得足夠的鈣：
 - ✧ 1-5歲組，約30%
 - ✧ 6-11歲組，約44%的男孩和58%的女孩
 - ✧ 12-19歲組，約64%的男孩和87%的女孩
 - ✧ 20歲以上組，約55%的男子和78%的婦女
- ★ 可能會是一個大問題
 - ✧ 成長
 - ✧ 老年



我們每天需要多少鈣？

| 男性和女性年齡 | Ca ⁺⁺ (mg/天) | # 8盎司一杯的奶 |
|---------|-------------------------|-----------|
| 0到6個月 | 210 | 不適用 |
| 7到12個月 | 270 | 不適用 |
| 1到3歲 | 500 | 1-2 |
| 4到8歲 | 800 | 2-3 |
| 9到18歲 | 1300 | 4 |
| 19到50歲 | 1000 | 3 |
| 51歲以上 | 1200 | 3 |

*mg=毫克 Ca⁺⁺ = 鈣

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



一份是多少？

一份提供約300毫克鈣

★牛奶：8液體盎司 (1杯)

★加鈣奶：6液體盎司

★酸酪乳：

◇含水果或堅果，8盎司

◇不含水果，6盎司



一份是多少？

★ 天然乾酪：1.5盎司

✧ Cheddar, Colby, Swiss, mozzarella

★ 精製乾酪：2.0盎司

✧ American, Velveeta

★ 村舍式乾酪：2杯



低脂與全脂奶

- ✦ 更多鈣、蛋白質、其他營養成分
- ✦ 更少脂肪、熱量
- ✦ 1-2歲的嬰兒 – 通常僅限於全脂奶



為什麼從乳製品中獲取鈣？

- ★ 其他營養成分、蛋白質
 - ✧ 包括維生素D
- ★ 乳製品中的鈣易於吸收

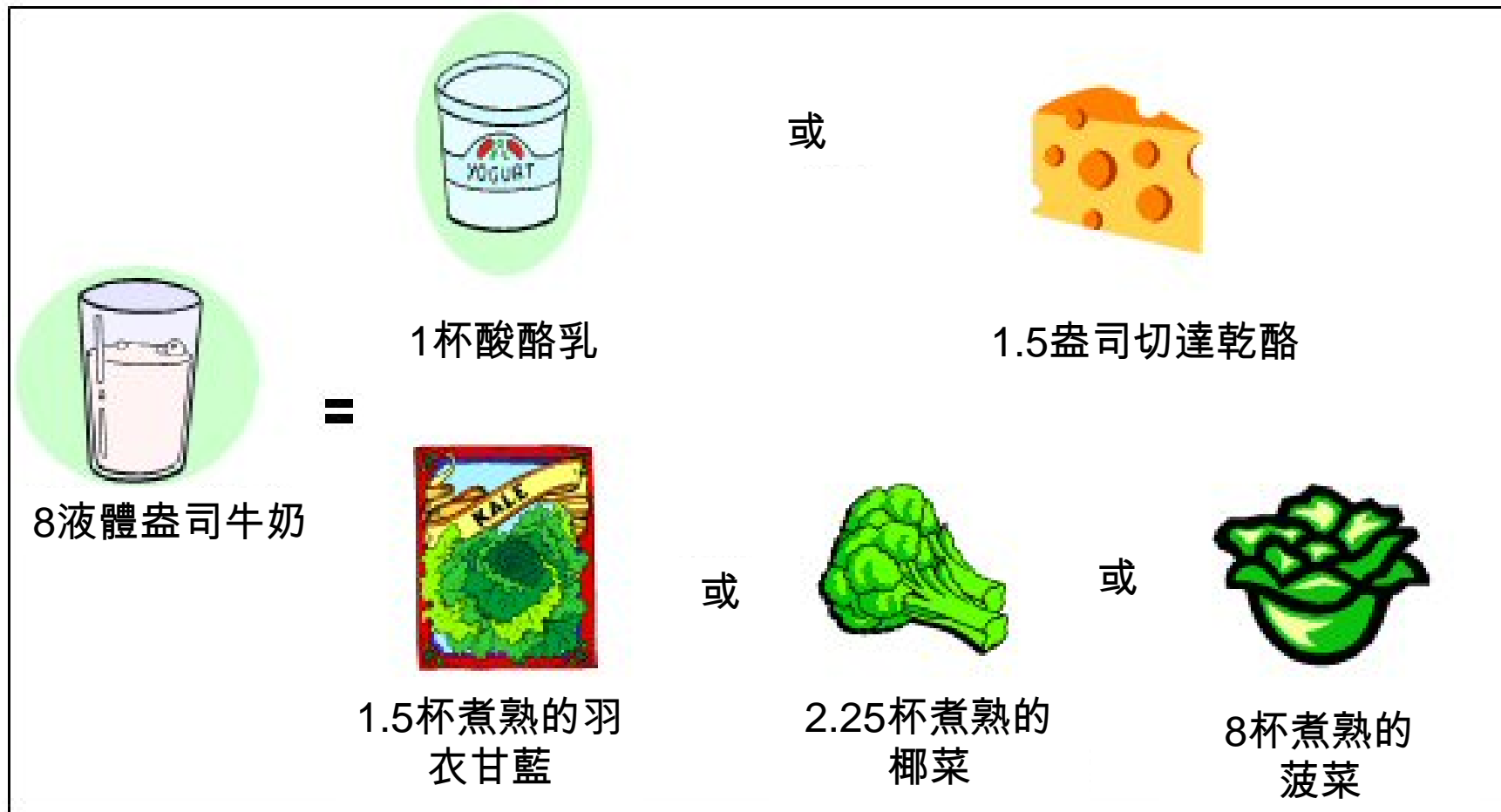


鈣補充劑與乳製品

- ★ 鈣補充劑不提供乳製品中所含的其他營養成分
 - ✧ 蛋白質、維生素、其他礦物質
 - ✧ 身體能更好地從食物中吸收營養成分



食物來源



http://dietary-supplements.info.nih.gov/factsheets/Calcium_pf.asp



乳糖不耐受

通常不一定要避開乳製品

- ★ 酶片
- ★ 降乳糖奶
- ★ 酸酪乳和硬乾酪
- ★ 就餐過程中逐漸喝完一杯
- ★ 先從少量開始喝，逐漸增多





每天獲取3份低脂乳製品

在商店

牛奶選擇

- ★ 脂肪含量為2%的奶 – 一般
- ★ 脂肪含量為1%奶 – 較佳
 - ✧ 風味奶和脫脂奶油也行
- ★ 脫脂奶 – 最佳
- ★ 加鈣奶 – 最佳



在商店

★ 乾酪

✧ 脂肪含量為2%的切達乾酪、硬乾酪、減脂或無脂精製乾酪、半脫脂義大利莫澤雷勒乾酪

★ 低脂或無脂酸酪乳

✧ 原味或風味，6-8盎司，不加糖

✧ 果味，8盎司，低卡或不加糖



我的孩子/配偶不喜歡低脂奶

- ◆ 加鈣
- ◆ 低碳或加蛋白質
- ◆ UHT (超高溫)



我的孩子/配偶不喜歡低脂奶

★ 慢慢轉變

✧ 把全脂奶或脂肪含量為2%的奶與脫脂奶混合

✧ 裝入全脂奶的包裝盒

★ 做好表率



在飲食中加奶的方法

- ★ 風味低脂或無脂奶
 - ✧ 找不含糖的奶
- ★ 加鈣或蛋白質的奶
 - ✧ 為了增進口感
- ★ 搭配可以與牛奶一起吃的食物
 - ✧ 穀類食品
 - ✧ 三明治
 - ✧ 按100卡熱量包裝的餅乾



用乳製品做點心

★ 冰沙

- ✧ 水果、冰、脂肪含量為1%的奶或脫脂奶
- ✧ 水果、低脂或無脂香草酸酪乳

★ 凍糕 - 鋪上一層

- ✧ 水果
- ✧ 低脂或無脂低卡酸酪乳
- ✧ 1茶匙麥片



在烹飪中使用乳製品

- ★ 烹飪以下食物時，用低脂或脫脂奶取代水：
 - ✧ 煮穀類食品、麥片、米飯
 - ✧ 蕃茄湯、低脂奶油濃湯



在膳食中增加乳製品

- ★ 把低脂乾酪加入冷凍薄皮比薩餅
 - ✧ 避免香腸比薩餅
- ★ 在色拉、糖、蔬菜和義大利麵糊上面加低脂碎乾酪
- ★ 用低脂或無脂酸酪乳取代酸奶油



便於隨身攜帶的乳製品

- ★ 低脂或無脂乾酪條

 - ✧ 2條 = 1份乳製品

- ★ 瓶裝低脂或脫脂奶

 - ✧ 8或16盎司「拿上就走」型瓶子。

 - ✧ 風味

- ★ 低脂或無脂酸酪乳



低脂乳製品要點

- ★ 它有營養！
- ★ 它的鈣容易吸收
- ★ 它是鈣的豐富來源
- ★ 即使乳糖不耐受者通常也能耐受一些
- ★ 加入水果後，是很好的零食





每天3份低脂乳製品

www.clocc.net