



每天3份低脂乳製品

介紹5-4-3-2-1概念

說明今天我們要討論讓孩子每天吃3份低脂乳製品的理由和方式

5-4-3-2-1 Go! 理念由兒童紀念醫院 ( Children's Memorial Hospital ) 減輕芝加哥兒童肥胖狀況聯盟 ( Consortium to Lower Obesity in Chicago Children ) 制定

- ◆ 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



說明5-4-3-2-1 Go!理念，以及今天我們將主要談一天獲取3份低脂乳製品。

## 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



吃乳製品有那麼多好處！乳製品是蛋白質的很好來源，還含有數種基本礦物質和維生素，包括鈣和維生素D在內。在芝加哥，維生素D很重要。儘管人體曬太陽就能製造維生素D，但芝加哥的位置太偏北，冬天沒有足夠的日照。如果不能從牛奶中補充維生素D，或不能獲得各種維生素，兒童就可能得軟骨病，造成腿部骨骼生長彎曲。色氨酸是能幫助您睡眠的胺基酸。因此，一杯熱牛奶有效地幫助一代又一代的人們夜晚入睡。

## 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



鈣在身體機能中起著重要作用。鈣不僅對生長和保持健康的骨骼和牙齒至為關鍵，也能支援包括心臟在內的肌肉機能。它幫助細胞正常發揮作用，並有助降低高血壓。

## 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



遺憾的是，大多數人無法在飲食中獲取足夠的鈣。隨著孩子逐漸長大，他們獲取足夠鈣的可能性在降低，甚至大多數成年人也沒能獲得充足的鈣。

由於生長中的骨頭要有鈣才能強健發育，所以這一點尤其成問題。如果兒童不能得到充足的鈣，那麼成年後骨折和骨裂的風險就會增高。

## 我們每天需要多少鈣？

男性和女性年齡	Ca <sup>++</sup> (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<sup>++</sup> = 鈣

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



那麼，我們每天需要多少鈣呢？隨著我們逐漸長大，需要的鈣也逐漸增多，在青少年時期，需要量最大。對於1歲以下的嬰兒，最好的鈣源是母乳。

## 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



一份相當於多少乳製品？每份提供大約300毫克鈣。就牛奶而言，一份就是一杯，即8液體盎司。不過，加鈣奶提供更多的鈣，所以每份僅為6盎司。8盎司加鈣奶提供約500毫克鈣。

酸酪乳是另一種很好的鈣源。加水果的8盎司裝酸酪乳等於一份，您也可以選擇不加水果的6盎司裝酸酪乳。這包括原味、香草味、檸檬味、咖啡味和巧克力味。

## 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



乾酪也可以是一種很好的鈣源。1.5盎司天然乾酪，比如切達乾酪或Monterey Jack，是一份，但需要2盎司精制乾酪構成一份。

村舍式乾酪不是很好的鈣源。您需要2杯村舍式乾酪，即1品脫，才能構成一份。

## 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



低脂或無脂乳製品的好處是，它提供的維生素及礦物質與全脂或含2%脂肪的奶一樣多，只是脂肪少些。實際上，由於同樣數量的奶，脂肪含量低，您實際上獲取的營養還多一些。

請注意，對1-2歲的嬰兒，通常不推薦低脂或無脂奶。嬰兒正在增加體脂，需要全脂奶中的脂肪。

## 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



乳製品不僅提供鈣，而且還提供其他基本營養成分和蛋白質。此外，鈣有不同的存在形式，乳製品中的鈣是人體吸收最佳的那類。最後一點，它還含有維生素D。

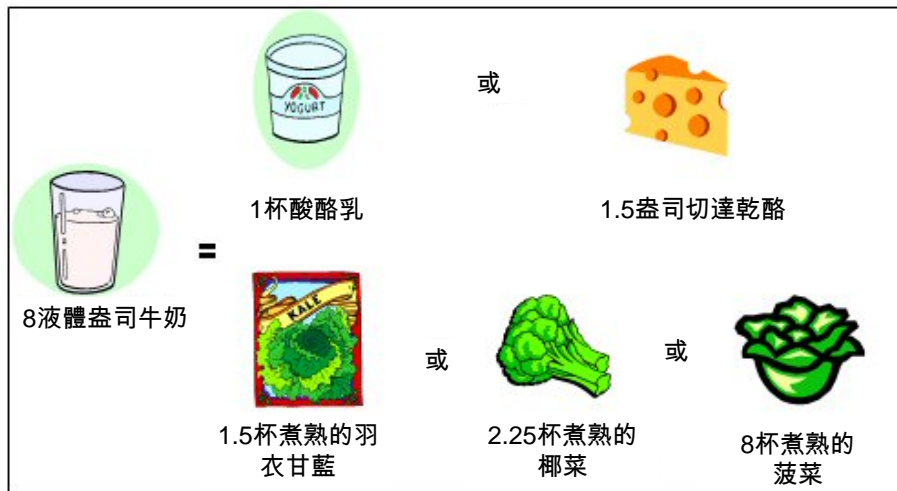
## 鈣補充劑與乳製品

- ◆ 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



許多人無法從食物中獲取足夠鈣，就服用鈣補充劑。不過，他們錯過了其他重要的營養成分。這不僅因為食物含有其他維生素、礦物質和蛋白質，而且因為，比起從補充劑中吸收營養來，人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](http://dietary-supplements.info.nih.gov/factsheets/Calcium_pf.asp)



除了乳製品，鈣還有其他食物來源，包括某些水果和蔬菜、一些堅果（特別是杏）和強化食物，如某些水果汁、加鈣的豆腐與豆奶。

不過，正如這裡所顯示的那樣，乳製品中天然鈣的含量最高。

儘管加鈣食品，如某些水果汁和豆製品，含鈣量可能差不多，但從乳製品中取得鈣仍然是有好處的。例如，加鈣水果汁有大量熱量，建議每天不要超過6盎司。水果汁還缺乏乳製品中所含的蛋白質和其他維生素與礦物質。

儘管加鈣食品，如豆奶和豆腐，含有蛋白質和其他營養成分，但所用的鈣種類不容易為人體吸收。因此，要取得與乳製品中相同的鈣量，就有必要加大份量。

## 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



有些人消化乳糖有困難。對他們來說，牛奶可導致肚子痛和腹瀉。如果您或您的孩子有乳糖不耐受，您該怎麼辦呢？

沒關係，有很多選擇，您仍有可能在飲食中納入乳製品。您可以服用酶片幫助消化乳糖，也可以採用低乳糖奶（Lactaid和Dairy-Ease是兩個銷量很大的品牌）。酸酪乳和硬乾酪，像切達及瑞士乾酪，往往含很少乳糖，或不含乳糖，所以比較容易消化。許多人如果在就餐過程中慢慢喝奶，是能夠耐受牛奶的。您可以從少量乳製品開始，隨著時間推移慢慢增加飲用量，也許這樣能逐漸提高耐受力。

最後一點，如果您不能耐受乳製品，或正在尋找一種補充鈣的途徑，那麼加鈣豆製品，如豆奶或豆腐，是很好的替代品。如需更多資訊，請查閱CLOCC乳糖不耐受便覽。



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



那麼，您如何把乳製品攝入量增加到一天3份呢？您在商店時，可以找這些商品。脂肪含量為1%的奶或脫脂奶應該是您選擇的牛奶。

## 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



您應該選擇的乾酪包括減脂或無脂的天然和精制乾酪。硬乾酪，如瑞士硬乾酪，往往脂肪含量較少。

最好的酸酪乳品種是低脂或無脂酸酪乳，包括原味和風味低卡品種，或果味酸酪乳的低卡品種。請記住，許多果味酸酪乳是6盎司裝的，不等於一整份。

## 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 )



那麼，如果您的孩子或配偶表示不喜歡低脂或無脂奶或乾酪，您怎麼辦呢？一個辦法是獲取強化奶。加鈣和蛋白質（低碳）的牛奶，口感濃稠一些，可能更容易為人接受。不過，有些人不喜歡。

UHT，即超高溫巴氏滅菌奶，室溫下保存期長，也可能口感濃稠一些，味道更好。

## 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



另一個辦法是慢慢轉變。您可以把高脂奶與低脂奶混合，逐漸增加低脂奶的比例。也可以用這個辦法逐漸從全脂奶過度到脂肪含量為2%的奶，再到脂肪含量為1%的奶，再到脫脂奶。另一個訣竅是嘗試把低脂奶裝在全脂奶或脂肪含量為2%的奶的包裝盒裡。如果家人沒有注意到，那麼您知道味道不是問題。

最後一點，也是最重要的一點，要做好表率，您自己也要選擇脂肪含量為1%的奶或脫脂奶。

## 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



這裡介紹幾種在飲食中加奶的方法。風味低脂或無脂奶的蛋白質、維生素和礦物質含量與一般牛奶相同。不過，風味奶通常加糖，所以要找無糖品種，或每天限喝1杯。

正如前面提到的那樣，您可以選擇加鈣或蛋白質的低脂或無脂奶。這些會改變口感，可能更美味可口。

此外，喝牛奶時可以搭配能與牛奶一起吃的食物，如穀類食品、三明治或餅乾，像新出的按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



這裡介紹幾種用低脂或無脂乳製品製作健康零食的方法。用攪拌機做的冰沙能給您提供一份水果和一份乳製品。最好選擇整個水果，如香蕉或草莓，而不是果汁。另外，您也可以使用冷凍的水果，這樣就能一年四季做這道點心，而且也更簡單。

在家裡做水果酸酪乳凍糕也很容易，可以用來當早餐或點心。只需在切成小塊的水果上鋪一層低脂或無脂無糖酸酪乳和麥片卷即可。可以嘗試用風味酸酪乳，像巧克力或咖啡酸酪乳，來換換花樣。

## 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



烹飪時加低脂乳製品的方法包括在烹煮穀類食品、燕麥片或大米時用牛奶而不是水。做蕃茄湯或低脂奶油濃湯時，您可以用低脂或脫脂奶，而不是水。

## 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



您可以在薄皮冷凍比薩餅上另加低脂乾酪，這樣就能在膳食中偷偷加進一點額外的低脂乳製品。我不信您的家人會報怨比薩餅乾酪味道太重。不要用香腸，香腸的脂肪和熱量太高，換用其他配料。另外，可以把低脂碎乾酪加入色拉、湯、蔬菜和義大利麵糊里。2%切達乾酪很適合加入蕃茄湯。

另外，您可以用低脂或無脂酸酪乳做烤馬鈴薯和玉米面豆卷的澆頭，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



用乳製品當點心或在午餐盒裡加入乳製品，有多種方法。低脂乾酪條是其中一種。它易於攜帶，獨立包裝，吃起來方便。不過，它的鈣含量不如一般的天然乾酪，所以您需要吃2條才能達到1份乳製品，這樣就會增加熱量。

裝在「拿上就走」塑料瓶裡的低脂或無脂牛奶也是很好的選擇。這類瓶子不會產生紙盒裝牛奶的異味，也不容易洩漏或刺破。低脂風味品種也經常用這種包裝。

低脂或無脂酸酪乳是另一個很好的選擇。這類酸酪乳通常用大大小小的容器獨立包裝，口味多樣。

## 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