

寶貝的鈣～甜蜜陷阱

市售乳製品的鈣質與含糖量剖析

發育期間孩子的生長發育需要攝取足夠的鈣質，根據 2001-2002 年衛生署進行的臺灣地區國小學童營養健康狀況調查(NAHSIT II)顯示，飲食中鈣質的攝取量以 6 歲的男孩及 12 歲的女孩為最高(約 600 毫克)，其他性別年齡層的學童則均在 600 毫克以下，而衛生署對孩童鈣質的每日建議攝取量 7~9 歲為 800 毫克、10~12 歲為 1000 毫克，可見如何增加孩童飲食中鈣質的攝取量是一個重要的議題。

牛奶含有豐富的蛋白質、鈣質及維生素等，是孩童們成長所需鈣質的重要食品來源，一杯牛奶(240cc)可提供約 250 毫克的鈣質，建議孩童每日飲用 2 杯，再搭配飲食中其他類食物的鈣質來源，則較容易達到衛生署的建議攝取量。然而，目前市面上販售的許多調味乳製品，如調味奶、發酵乳...，種類繁多口味多元，比一般鮮奶或低脂奶更吸引孩子們，有些產品強調牛奶成份高，家長在替孩子挑選時，容易認為這些調味乳製品和鮮乳具有相同的營養量，進而傾向選購這些調味奶類，以滿足孩子們的味覺。

分析市售調味乳製品中鈣質及糖的含量，以一杯(240cc)的調味奶、稀釋活性乳酸發酵乳、優酪乳和 120 公克凝態優格來比較，含鈣質比例由高到低分別為：優酪乳(約 80~150 毫克)、調味奶(約 70~100 毫克)、稀釋活性乳酸發酵乳(約 60~100 毫克)、凝態優格(約 35~100 毫克)；含糖量(克)由高到低則依序為：稀釋活性乳酸發酵乳(約 30 克)、調味奶(約 15 克)、凝態優格(約 10 克)、優酪乳(約 15~40 克)。可見，一杯調味奶的含鈣量約只有一杯鮮奶的 40%；稀釋活性乳酸發酵乳的含鈣量則僅約鮮奶的 30%。所以，如果想從調味乳製品補充足夠的鈣質，則也可能伴隨著攝取過多糖份的問題。

如何攝取到充足的鈣質又避免吃到過多的糖份，臺北市立聯合醫院仁愛院區杜明徽營養師，建議正在成長發育的孩童，每日攝取二份的奶類食品，每份的奶類食品如：240c.c 的低脂牛奶或 2 片起司，是較為健康的選擇。至於調味乳製品，建議家長在供應時留意其他精緻甜食的食用頻率，以避免孩子攝取過多的僅具有空熱量的糖份，如此一來，孩子可以在美味與健康之間取得平衡。

各類調味乳製品鈣質含量及含糖量(以方糖顆數換算；1顆方糖=4克糖)

調味乳製品類別	份量	含鈣質量(毫克)	含糖量以『方糖』顆數換算
稀釋活性乳酸發酵乳	一杯 240cc	60~100	5~9 顆
調味乳(果汁牛奶)	一杯 240cc	70~100	3~4 顆
優酪乳	一杯 240cc	80~150	4~9 顆
凝態優格	一盒 120g	35~100	3~4 顆

舉例說明各類調味乳製品的含鈣比例及含糖量。

	<p>一杯果汁牛奶 =1/3 杯牛奶鈣質 +3 顆方糖</p>		<p>一杯草莓優酪乳 =1/2 杯牛奶鈣質 +4 顆方糖</p>
	<p>一個凝態優格 =2/5 杯牛奶鈣質 +4 顆方糖</p>		<p>一杯稀釋活性乳 酸發酵乳 =1/3 杯牛奶鈣質 +7 顆方糖</p>