

破解牛奶傳言

~柯蘊慧營養師~

傳言一、喝牛奶會造成過敏嗎？牛乳中含有 20 多種牛乳蛋白，這些牛乳蛋白都具有潛在的致敏性，而其中最常見的過敏原為 α s1-酪蛋白。所以建議寶寶出生後到一歲，應該盡可能哺餵母乳，然而對牛奶過敏的個案，其中有 85% 的人隨着年齡的增長而改善，僅有約 15% 的人可能終身對牛奶過敏。況且，牛奶和乳製品含豐富的維生素及礦物質，尤其是國人容易缺乏的維生素 B2 及鈣質。所以，除非「對牛奶過敏」否則仍建議適量飲用牛奶。

傳言二、喝牛奶會致癌。目前仍缺乏實證牛奶會致癌，癌症發生原因很多，並非單純因牛奶而起。對成長期的孩童和更年期後骨質大量流失的婦女來說，牛奶可以補充鈣質。美國癌症學會提醒，每日牛奶建議量 1~2 杯是適合的。