解密植物奶

有些家長糾結於該給孩子喝牛奶或植物奶？素食者選哪一種植物奶比較營養？在近期的植物奶風潮中，挑選適合自己的，才能喝出健康。

撰文・伍卉苓（新加坡營養師） 插畫・林家陞

十幾年前，超市裏的植物奶選擇寥寥無幾，擺在貨架下方只有一、兩種原味的米奶與杏仁奶，只要目光稍微移動，不難發現上方空間被不同品牌、口味的牛奶占得滿滿。

如今，超市的植物奶種類琳琅滿目，有純堅果奶，如腰果奶、杏仁奶，有各式豆奶、米漿，穀物奶類有燕麥奶，另有椰奶等。有的植物奶並非單一成分加水，例如水與燕麥，而是由多種不同成分組成的，好讓產品口感與味道更像牛奶。

我有一個有趣的發現，許多與我對談過的素食者認定，植物奶的營養價值比牛奶高，所以願意花更多的錢買植物奶；相反的，有的非素食者則質疑植物奶的營養價值。家人也詢問我，買到的植物奶是否適合孩子喝？我針對幾個重要的營養素做簡單的說明。

學會看食物標籤

補充蛋白質、鈣

由於長期素食，我會注意並主動從其他植物性食物中，獲得身體所需的關鍵營養素——鈣與蛋白質。

一百毫升的牛奶含有大約三公克蛋白質，一百毫升的純燕麥奶或純腰果奶則有一公克左右的蛋白質。燕麥本身蛋白質含量低，不過，有的燕麥奶添加其他食材，例如黃豆，這種植物奶則含有較為豐富的蛋白質。

牛奶營養素中除了蛋白質，也提供了鈣；我偶爾會用純燕麥奶取代牛奶，加入香蕉做成的水果奶昔風味獨特。但因為我喜歡

的純燕麥奶品牌並沒有添加鈣，一杯果昔喝下肚，我明白為身體帶來的鈣少得幾乎可以忽略。

市面上添加鈣的植物奶選擇豐富，有些一百毫升的燕麥奶，即能提供大約一百毫克的鈣。我買植物奶不會只被精美包裝吸引，而是會注意包裝上「食物標籤」的營養成分標示，為自己與家人選購營養成分更高，或是更適合個人需求的植物奶。

所有的植物奶皆不含膽固醇。但有時即使是同一品牌的純杏仁奶，為了要給消費者提供順滑口感，標榜著濃郁（Extra Creamy）的杏仁奶，在製作過程中加入了植物油，因此脂肪含量比原味（Original）的杏仁奶高；要減肥、限制熱量攝取的讀者可留意這點。

至於需要注意血糖健康的人，則要慎選穀物奶，例如燕麥奶與米漿的碳水化合物含量比堅果奶來得高，要適量飲用。至於長期素食的老年人與小朋友，高鈣豆漿是多種植物奶中，較能滿足這兩個群體的蛋白質與鈣需求的。

處在小學階段的孩子還在發育中，可以喝植物奶，不過我們要選擇蛋白質與鈣較為豐富的植物奶。有的家長糾結在該給孩子喝牛奶或植物奶，沒有意識到為孩子正確選擇植物奶，才是他們該做的功課。

成長中的純素食孩子需要攝入充足的蛋白質、脂肪、鈣與維生素B_{12}等營養素，任何能提供這些重要營養素的奶，都是妥當的選擇。

TZUCHI FOUNDATION