

# 植物奶是真的「奶」嗎？

## 一口氣介紹 4 大植物奶給你

台灣正吹起一陣燕麥奶拿鐵炫風，作為乳糖不耐症、或是全素者的乳品替代方案，今天來瞧瞧不是鮮奶的「奶」有哪些吧：

### 第一種



#### 鮮奶：最均衡

「每天早晚一杯奶」是台灣的飲食建議，能補充維生素B2及鈣質，對**保健關節、改善嘴破有效**；健身的人會的喝乳清蛋白，其成分也是從牛奶萃取。每 100 ML 約 50 大卡。（乳糖不耐症者不適合）

### 第二種



#### 豆漿：植物奶、素食者首選

奶類重要的營養素為「蛋白質」**修復身體及延長飽足感都很有效**，豆漿有接近的蛋白質含量，同時也比牛奶低些的脂肪含量，黑豆、黃豆做成豆漿；另外**豆漿+牛奶的豆奶組合**，含有大豆異黃酮、大豆卵磷脂和膳食纖維，是一個牛奶替代的好選擇，每100 ML 約30~40大卡

## 第三種



### 堅果奶：熱量中等，缺乏蛋白質

椰奶、杏仁奶、腰果奶 等最為常見，另外夜市常見的酪梨牛奶也是油脂做成的，這類的牛奶口感絲滑、帶有核果香氣，每100 ML 大約20~25大卡。（對堅果過敏者不適合）

## 第四種



### 燕麥奶：膳食纖維高，熱量也最高

主要由澱粉組成的奶類，纖維可以幫助體內脂肪代謝、促進腸胃蠕動，過敏原也少。唯一要注意的是熱量不低，如果早餐吃吐司配燕麥奶拿鐵，就是「澱粉+澱粉」的組合，並沒有想像中的營養均衡哦，每100 ML 大約40~50大卡

今天的你，會選擇哪一種奶呢？

