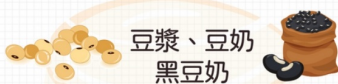




熱量很高？容易過敏？
乳糖不耐症可以喝嗎？

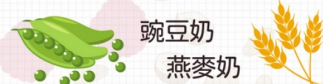
豆奶適合減重



「蛋白質」修復身體及延長飽足感都很有效，豆漿有接近牛奶的蛋白質含量，同時比牛奶低的脂肪含量

大豆異黃酮、卵磷脂
和膳食纖維

燕麥奶熱量最高



如果早餐吃了吐司/貝果，搭配一杯燕麥奶拿鐵，是「澱粉+澱粉」的組合，並沒有想像中的營養均衡哦

膳食纖維
促進腸胃蠕動

堅果奶注意過敏



脂肪含量最高
過敏者不適合

其他堅果：
花生、核桃、亞麻仁籽、
黑芝麻、白芝麻等

【植物奶 是真的「奶類」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：

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。（乳糖不耐症不適合）

豆奶、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

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喔！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）

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真的不低，如果早餐吃了吐司配燕麥奶拿鐵，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

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

