



【我適合喝 植物奶 嗎？為什麼熱量比較低？】

☺ 一次看完 4 大植物奶差異

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

