淡奶大解構

淡奶是用蒸餾方法令水分減少約一半的濃縮牛奶。我們經常用它沖調飲品、製作甜品或烹調食物（尤其是做白汁）。除了一般淡奶外，市面上還有較低脂的淡奶和植脂淡奶，究竟它們的營養價值又有什麼分別呢？

認識各款淡奶

各款淡奶的分別，主要在於脂肪含量和來源。

一般淡奶

一般淡奶含約百分之八的脂肪，而且當中約一半是有損心血管健康的飽和脂肪。

較低脂淡奶

較低脂淡奶的脂肪含量雖比一般淡奶低，但熱量仍較低脂和脫脂奶高。

植脂淡奶

植脂淡奶跟一般淡奶和較低脂淡奶不同。它其實是一種人工合成食品，利用人工方法以植物油代替來自牛奶的脂肪，但脂肪含量仍達約百分之六，而且有不少生產商更使用不健康的棕櫚油。

使用淡奶或牛奶沖調飲品，哪一種方法較健康呢？

爲減少脂肪的攝取，我們建議選用低脂或脫脂奶代替淡奶沖調飲品或烹調食物。如真的需要使用淡奶，則建議選用較低脂的淡奶。外出點選飲品時，如未能選擇以低脂或脫脂奶沖調，則建議要求使用較少分量的淡奶。

各款牛奶和淡奶的營養價值比較（以 100 克計算）

	熱量（千卡）	脂肪（克）	飽和脂肪（克）	碳水化合物（克）	糖（克）	蛋白質（克）	鈣質（毫克）	資料來源
全脂牛奶	61	3.3	1.9	4.8	5.1	3.2	113	a
低脂牛奶	50	2.0	1.3	4.8	5.1	3.3	120	a
脫脂牛奶	34	0.1	0.1	5.0	5.1	3.4	122	a
淡奶	135	7.6	4.6	10.0	10.0	6.8	261	a
較低脂淡奶	92	2.0	1.2	11.2	11.2	7.4	285	a
植脂淡奶	120	6.1	2.7	11.0	9.9	5.9	220	b

a 美國農業部轄下的營養素資料實驗室

b 食物安全中心轄下的食物研究化驗所

註：以上資料只作參考用。選購食品時，建議比較營養標籤上的資料以作出較健康的選擇

想知道更多有關……

✧ 健康飲食的資訊，請瀏覽「健康地帶」網站 http://www.cheu.gov.hk

✧ 「健康在職計劃」的資料，請瀏覽 http://www.healthatwork.gov.hk