乳酪飲品和益生菌飲品大解構

近年來，市場上大力推廣乳酪飲品和益生菌飲品，聲稱有助暢通腸道，有益健康，究竟它們的營養價值何在？

什麼是乳酪飲品和益生菌飲品？

乳酪飲品和益生菌飲品均含益生菌。前者其實只是以水稀釋了的乳酪，因此它的蛋白質量和鈣質的含量並不如乳酪般豐富。後者雖含益生菌，但主要成分是水和糖，奶的成分則十分少。

乳酪、乳酪飲品和益生菌飲品的營養比較（每 100 克）

	乳酪 Yogurt	乳酪飲品和益生菌飲品
蛋白質（克）	3-4.5	0.8-2.9
鈣（毫克）	110-170	35-98

資料來源：消費者委員會

值得留意的是，由於某些品種的益生菌會產生乳酸，令產品呈酸性，故乳酪飲品和益生菌飲品製造商往往會加入大量的糖分來掩蓋酸味。

如何選擇乳酪飲品和益生菌飲品？

不少乳酪飲品和益生菌飲品的含糖量高於每 100 毫升 7.5 克，**這類高糖的飲品不宜經常飲用。**若我們希望能攝取益生菌，建議揀選營養價值較高的乳酪。

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