

差別在哪裏？ 比較植物奶與牛奶營養標籤



近年植物奶越來越受歡迎，不少消費者因素食習慣或乳糖不耐症等問題而選擇植物奶，亦有不少消費者認為植物奶比牛奶更為健康。市面售賣各式各樣的植物奶，其營養成分與牛奶及牛奶飲品有什麼差別？本會於市面搜集這三種飲品的樣本，通過對比產品標籤上聲稱的營養資料，製成圖表方便消費者參考與比較。

樣本資料

本次共比較15款植物奶和牛奶飲品，其中包括5款牛奶及牛奶飲品，燕麥奶及杏仁奶的飲品各5款，零售價由澳門元15.80元至41.80元不等。

熱量，以維持日常人體的機能和活動，例如心跳及四肢活動等。若過量攝取身體又消耗不完，體內累積脂肪，最後會造成肥胖，引起各種健康問題。根據《中國居民膳食營養素參考攝入量(2023版)》，成人一般每日約需攝取1,500-3,000千卡(kcal)熱量，不同年齡、性別和活動量的人每日所需要攝取的熱量都有所不同。

不等，其中最高的是北海道特選3.6牛乳(樣本編號3)，最低的是BLUE DIAMOND Almond Breeze Unsweetened (original) (樣本編號12)的杏仁奶飲品。以本次調查的15款樣本而言，三種飲品中，牛奶及牛奶飲品的熱量較燕麥奶飲品及杏仁奶飲品為高。

比較營養成分

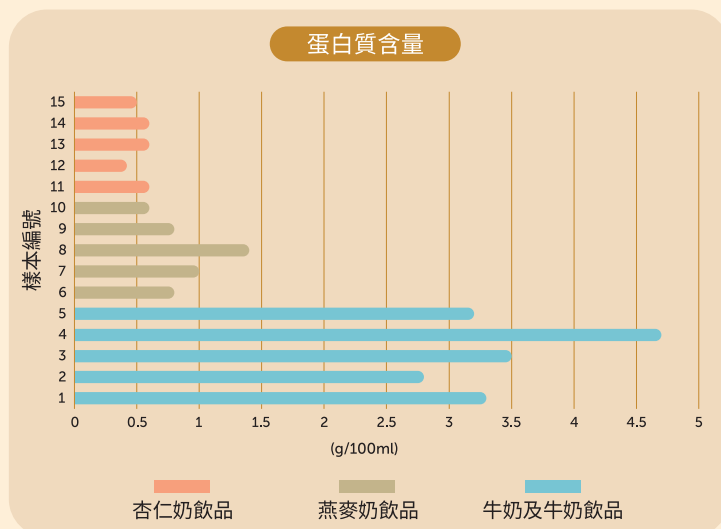
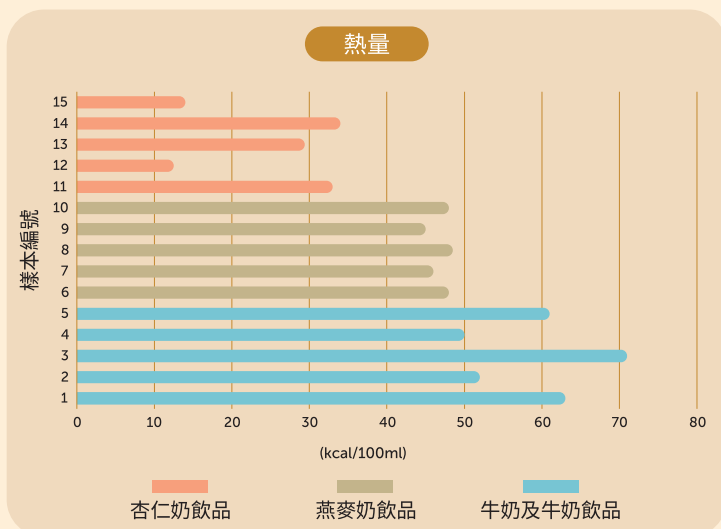
熱量

人體透過攝取的食物轉化為

本次調查的15款樣本中每100毫升所含的熱量由12.5至71kcal

蛋白質

蛋白質能促進人體生長發育



和修補身體組織，為人體提供所需要的必需氨基酸，能促進新陳代謝、修護細胞及提升免疫力，蛋白質又可以分為動物性蛋白質及植物性蛋白質，動物性蛋白質可通過進食雞蛋、肉類以及魚類等攝取，而豆類、堅果類及穀類等食物則含有植物性蛋白質。

本次調查的15款樣本中，牛奶及牛奶飲品的蛋白質含量一般較植物奶飲品高。

植物奶是什麼？

是指以穀類、豆類或堅果等含有高蛋白質的植物為原材料，經過破碎、浸泡、研磨、過濾、均質，以及殺菌等加工過程，製成口感與顏色都近似牛奶的飲品。部分澱粉類植物奶（如米漿、燕麥奶）較為濃稠，食品生產商會在生產過程中加入酶，分解澱粉，以提升飲品的流動性，改善質感，或按市場需求，於植物奶中加入油脂、營養素，以及食品添加劑等，改善飲品的口感及味道，令飲品更符合消費者喜好。

（資料來源：澳門食品安全資訊網食安常識）



鈣

鈣是組成身體骨骼及牙齒的主要成分，若長期攝取鈣不足，骨骼中的鈣質就會被分解，骨骼會因為鈣質的流失而變得脆弱，嚴重甚至會骨折。本次調查的15款樣本中，每100毫升含鈣最高的是子母天然純牧高鈣較低脂牛奶飲品（樣本編號2），每100毫升含200毫克鈣，最低的是Vivesoy Almond drink without sugars（樣本編號15）的杏仁奶飲品，每100毫升含60毫克鈣。

飽和脂肪

脂肪可儲存大量熱量，並在身體需要時分解轉化為熱量，但攝入過多脂肪會導致肥胖和引起其他疾

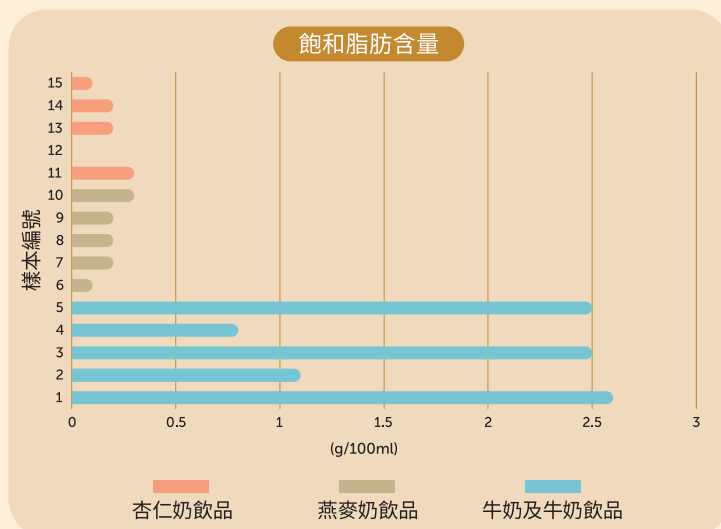
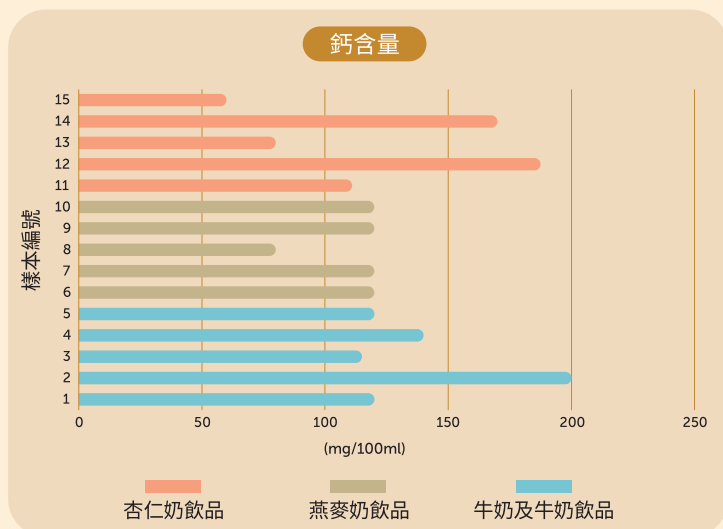
病，脂肪又分為飽和脂肪及不飽和脂肪，其中飽和脂肪主要來自動物脂肪，會增加人體患上心臟病風險。世界衛生組織建議飽和脂肪的每日攝取量應減至總熱量的10%以下，以一日攝取2,000kcal的成年人計算，每天應攝取不多於20克飽和脂肪。本次調查的15款樣本中，牛奶及牛奶飲品所含的飽和脂肪較植物奶飲品高。另外，2款聲稱低脂或較低脂的牛奶飲品脂肪含量亦比同類其他樣本為低。

三家並保留單據，以及選擇向信譽良好的商號購買。

- 購買時需仔細閱讀包裝上標籤的成分，食物過敏人士應避免選購含有過敏原的食物和產品。
- 購買時需注意產品的食用期限，同時留意產品包裝是否完好，有否出現破損的情況。
- 飲品經開封後應盡快飲用及須按照包裝或生產商的指示保存，如出現味道有異或懷疑變壞應立即停止飲用。
- 牛奶及植物奶的營養成分不盡相同，兩者均能補充人體所需不同的營養素，但須注意過量飲用可能會攝取過量的脂肪和熱量。 J

選購及飲用建議

- 相同產品於不同商號的售賣價格可能存有差異，購買時要貨比





比較植物奶及牛奶營養標籤(成分) Comparação da etiqueta nutricional do leite vegetal e leite

編號 ^[1] N.º ^[1]	樣本名稱 Designação de amostra	規格 Volume	零售價 ^[2] (澳門元) Preço de retalho ^[2] (Pataca)	營養資料 ^[3] Informação nutricional ^[3]			
				熱量 Calorias (kcal/100ml)	蛋白質 Proteínas (g/100ml)	飽和脂肪 Gorduras saturadas (g/100ml)	鈣 Cálcio (mg/100ml)
牛奶及牛奶飲品 Leite e bebidas de leite							
1	Cowhead PURE MILK	1 L	15.80	63.00	3.30	2.60	120.00
2	DUTCH LADY PureFarm High Calcium Less Fat Milk Beverage 子母天然純牧高鈣較低脂牛奶飲品	946 ml	16.00	52.00	2.80	1.10	200.00
3	Hokkaido Specially Select 3.6 Milk 北海道特選3.6牛乳	1000 ml	34.80	71.00	3.50	2.50	115.00
4	Pauls HI-CALCIUM LOW FAT Milk BEVERAGE 高鈣低脂牛奶飲品	1 L	24.50	50.00	4.70	0.80	140.00
5	Trappist Dairy Full Cream Milk 十字牌純牛奶	1 L	22.80	61.00	3.20	2.50	120.00
燕麥奶飲品 Leite de aveia							
6	AMANHECER OATMEAL DRINK	1 L	26.00	48.00	0.80	0.10	120.00
7	Oatly Oat Drink	1 L	33.00	46.00	1.0	0.20	120.00
8	PURE HARVEST Organic Oat Unsweetened	1 L	34.90	48.50 ^[4]	1.40	0.20	80.00
9	Shoyce Oat drink	1 L	17.00	45.00	0.80	0.20	120.00
10	Vitasoy Oat Milk Unsweetened	1 L	32.50	48.00	0.60	0.30	120.00
杏仁奶飲品 Leite de amêndoa							
11	137 Degrees Almond Milk Original	1000 ml	41.80	33.00	0.60	0.30	111.00
12	BLUE DIAMOND Almond Breeze Unsweetened (original)	946 ml	35.50	12.50 ^[5]	0.40 ^[5]	0 ^[5]	187.50 ^[5]
13	PURE HARVEST Organic Almond Unsweetened	1 L	38.00	29.40 ^[4]	0.60	0.20	80.00
14	vitasoy Calci-Plus Hi-Calcium Almond Milk 維他奶鈣思實高鈣杏仁奶	1 L	18.50	34.00	0.60	0.20	170.00
15	Vivesoy Almond drink without sugars	1 L	27.00	14.00	0.50	0.10	60.00

註：

- [1] 樣本按英文字母順序排列。
- [2] 不同零售點售價可能有差異。
- [3] 上表的數值為產品原包裝上營養標籤所標示的數值。
- [4] 該產品營養標籤中，熱量單位以千焦(kJ)表示，有關數值以1千卡等於4.184千焦(1kcal=4.184kJ)換算所得。
- [5] 該產品營養標籤只以每一食用份量標示，有關數值按產品營養標籤標示的數值作轉換。

Notas:

- [1] As bebidas, em cada categoria, são ordenadas por ordem alfabética da sua designação.
- [2] O preço pode variar entre pontos de venda.
- [3] O valor refere-se ao indicado na etiqueta nutricional constante da embalagem original do produto.
- [4] Na etiqueta nutricional do produto, as calorias são expressas em kJ, portanto o valor acima apresentado foi calculado através da conversão baseada em 1kcal=4,184kJ.
- [5] Na etiqueta nutricional do produto, os valores são indicados por porção, pelo que os valores acima apresentados foram convertidos a partir dos valores indicados na etiqueta.