

Qual é a diferença?

Comparação da etiqueta nutricional do LEITE VEGETAL e LEITE



Nos últimos anos tem-se tornado mais popular o leite vegetal, que muitos consumidores optam por consumir por causa da alimentação vegetariana e da intolerância à lactose, ou por considerar que é mais saudável do que o leite. Pode-se encontrar à venda uma grande variedade de leites vegetais, no entanto, qual é a diferença na composição nutricional entre o leite vegetal, o leite e as bebidas de leite? O CC recolheu várias amostras desses três tipos de bebidas e elaborou um mapa através da comparação da informação nutricional constante na etiqueta dos ditos produtos, para que os consumidores o tomem por referência e façam comparação.

Informações relativas às amostras

Na presente comparação foram incluídos 15 leites vegetais e bebidas de leite, incluindo 5 leites e bebidas de leite, 5 leites de aveia e 5 leites de amêndoa, com o preço compreendido entre 15,8 e 41,8 patacas.

Comparação da composição nutricional

Calorias

O corpo humano obtém calorias dos alimentos para manter o funcionamento e o movimento no dia-a-dia, nomeadamente os batimentos cardíacos e os movimentos locomotores. No entanto, em caso de ingestão de calorias em excesso, as gorduras acumulam-se no corpo levando assim à obesidade, o que pode causar problemas de saúde. De acordo com “Dietary Reference

Intakes for China (2023)” (Ingestão Dietética de Referência da China (2023), tradução nossa), geralmente, um adulto necessita de 1.500 a 3.000 kcal por dia, em função de idade, sexo e intensidade da actividade física.

As 15 amostras investigadas contêm entre 12,5 e 71 kcal por 100 ml, sendo a mais calórica a n.º 3 “Hokkaido Specially Select 3.6 Milk” e a menos calórica a n.º 12 “BLUE DIAMOND Almond Breeze Unsweetened (original)”. Tendo em conta as 15 amostras incluídas nesta investigação, entre os 3 tipos de bebidas, o leite e as bebidas de leite contêm mais calorias do que o leite de aveia e o de amêndoa.

Proteínas

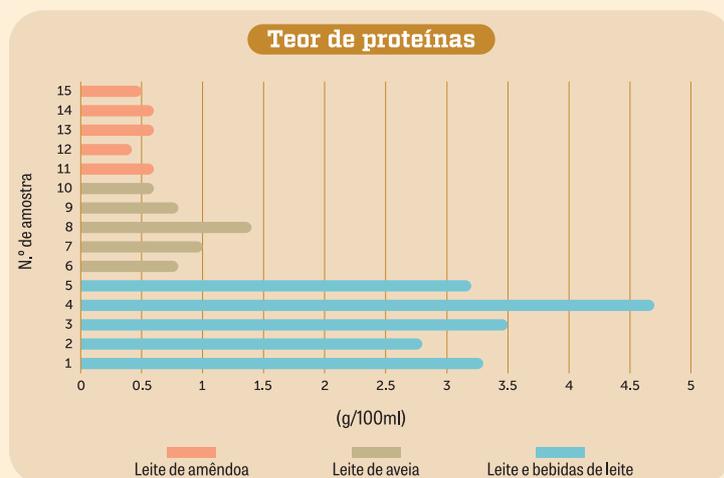
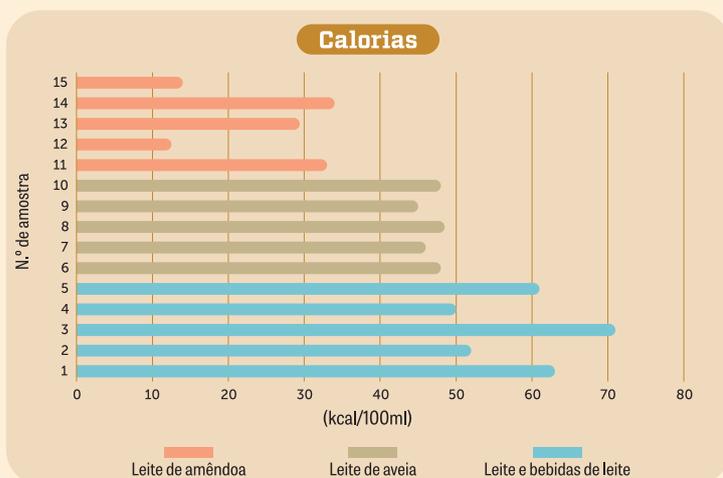
As proteínas são essenciais para o

crescimento corporal e a reparação de tecidos, fornecendo aminoácidos necessários ao corpo humano. Contribuindo para o metabolismo, a reparação de células e o reforço da imunidade, as proteínas podem dividir-se em animais e vegetais, sendo que as primeiras se encontram em ovos, carne e peixe, enquanto as segundas em feijões, nozes e cereais.

Relativamente às 15 amostras investigadas, de modo geral, o leite e as bebidas de leite contêm mais proteínas do que os leites vegetais.

Cálcio

O cálcio é um elemento principal para a formação dos ossos e dentes. Um consumo insuficiente de cálcio, a longo prazo, pode levar à decomposição de



O que é o leite vegetal?

O leite vegetal é uma bebida produzida a partir de ingredientes como cereais, leguminosas, frutos secos e outras plantas ricas em proteínas e produzida através dos processos de esmagamento, demolha, moagem, filtração, homogeneização e esterilização, que se assemelha ao leite em termos de sabor e de cor. Alguns leites vegetais à base de amido (por exemplo, leite de arroz, leite de aveia) são mais espessos, pelo que os fabricantes de alimentos adicionam normalmente enzimas para dissolver o amido durante o processo de produção, a fim de aumentar a sua fluidez e melhorar a sua textura, ou adicionam óleos, nutrientes e aditivos alimentares aos leites vegetais, de acordo com a procura do mercado, para melhorar o sabor e a textura das bebidas e satisfazer melhor as preferências dos consumidores.

(Fonte das informações: Website “Informação sobre Segurança Alimentar de Macau”)

cálcio no esqueleto e ao enfraquecimento dos ossos devido à perda de cálcio, e até causar fracturas em caso grave. Entre as 15 amostras investigadas, a amostra mais rica em cálcio (por 100ml de volume) é a n.º 2 “DUTCH LADY PureFarm High Calcium Less Fat Milk Beverage”, que contém 200mg de cálcio por 100ml, ao contrário da amostra com teor de cálcio mais baixo, que é a n.º 15 “Vivesoy Almond drink without sugars”, com 60mg de cálcio por 100ml

Gorduras saturadas

As gorduras são responsáveis pelo armazenamento de calorías, sendo transformadas em energia quando o corpo necessita. Contudo, a ingestão excessiva de gorduras pode causar obesidade e outras doenças. As gorduras dividem-se em saturadas e insaturadas, sendo as primeiras provenientes principalmente de gorduras

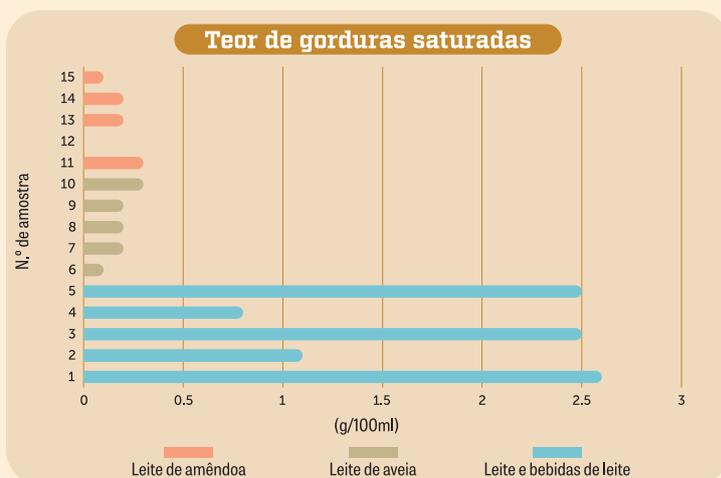
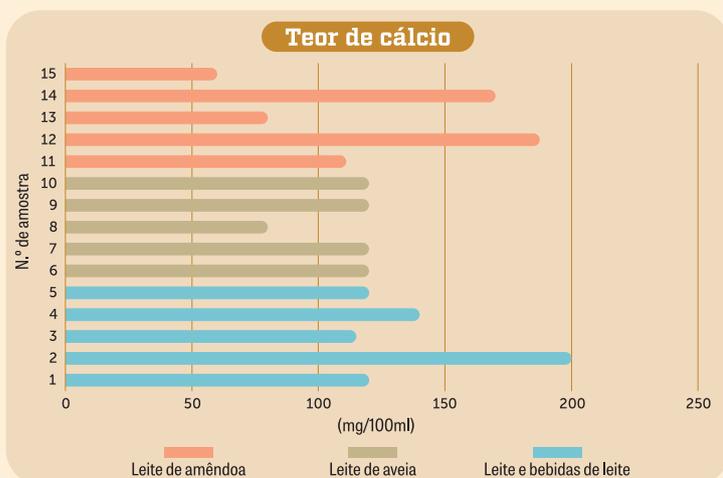
de origem animal e podendo aumentar o risco de doenças cardíacas. A Organização Mundial da Saúde recomenda que o consumo diário de gorduras saturadas reduza para menos de 10% do total de calorías ingeridas, ou seja, não mais de 20g para um adulto que faz uma dieta diária de 2000kcal. Das 15 amostras investigadas, o leite e as bebidas de leite contêm mais gorduras saturadas em comparação com os leites vegetais. Por outro lado, 2 bebidas de leite que declaram ter poucas gorduras ou menos gorduras são menos gordurosas do que outras amostras da mesma categoria.

Conselhos sobre a escolha e o consumo

- O preço do mesmo produto pode diferenciar entre lojas, pelo que convém comparar o preço entre diferentes lojas no momento de aquisição, guardar

recibo e fazer compras numa loja de boa reputação;

- Leia atentamente a composição indicada no rótulo no momento de aquisição, devendo os indivíduos susceptíveis à alergia alimentar evitar comprar alimentos e produtos alergénicos;
- Verifique o prazo de validade do produto e a integridade da sua embalagem, observando se está estragada;
- Consuma a bebida o mais rápido após aberta e guarde-a conforme as instruções na embalagem ou do produtor; deixe de a beber logo quando descobrir cheiro alheio ou suspeitar que esteja deteriorada;
- O leite diverge do leite vegetal em termos da composição nutricional, podendo ambos fornecer diferentes nutrientes necessários ao corpo, mas é de notar que o consumo em excesso pode levar à ingestão excessiva de gorduras e calorías.





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 維他奶鈣思寶高鈣杏仁奶	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.