



選購貼士

- ① 鈣質 每杯 300 毫克以上
- ② 糖分 無糖或低糖，即 250 毫升少過 2 茶匙 (10 克)
- ③ 热量 無糖每杯大約 80 卡路里，而低糖大約 100-120 卡路里為佳
- ④ 脂肪 選擇每杯含 5 克或以下的脂肪 (約 2% 脂肪量)

副選米漿

豆漿好處多，但不是人人宜多飲。余思行解釋，先天胃氣較多或消化力較弱的人，飲後可能有「胃脹感」。近年亦有研究指曾患乳癌或有患乳癌家族史的女性，不宜補充過多異黃酮素，以免影響體內雌激素水平，從而增加癌症可能。其實他們可飲豐富營養的高鈣「米漿」。

① 添加鈣質 強骨質

市面上很多米漿都添加了鈣，不喜歡飲奶或有「乳糖不耐症」的人，可以用添加鈣的米漿補充鈣質，一杯可以有高達 300 毫克鈣，份量相等於一杯普通牛奶。

米漿(一杯 250ml)

钙質	250mg
糖分	13.5g
热量	125kcal
脂肪	2.5g
纖維	1.0g

钙質	0mg
糖分	11.5g
热量	125kcal
脂肪	2.5g
纖維	0.3g

② 維他命 B 雜 促代謝

米漿還含豐富維他命 B 雜，可以促進新陳代謝，更生皮膚。不過因為米漿味道較淡，所以生產商多會額外加糖分，選購時最好揀選低糖分。

高鈣	300mg
钙質	0mg
糖分	10.0g
热量	118kcal
脂肪	2.5g
纖維	0.3g

高鈣	300mg
钙質	0mg
糖分	8.0g
热量	130kcal
脂肪	3.5g
纖維	< 1g

香港人日益注重飲食健康，愈來愈多人棄高糖飲料，改飲豆漿或米漿。

究竟由黃豆及米製成的健康飲料，實質有何營養？

今期由營養師余思行話你知！

健飲 豆漿及米漿



營養師簡介

余思行，養和醫院體格健康檢查部，內分泌及糖尿病中心營養師，英國註冊營養師，前香港營養師協會會長，著有：《至 fit 至營新口味》。

① 黃豆蛋白 降脂

由黃豆製成的豆漿，含豐富的黃豆蛋白質，每杯 250 毫升就含有約 7 至 8 克（相等於一兩肉的蛋白質），屬植物性的蛋白質，包含了多種人體必需的氨基酸。

如果多飲豆漿來代替動物蛋白質，飲食中吸收的脂肪量固然會大減，就連膽固醇亦會降低，對心臟十分健康。當然飲食講求多元化，不論素食或以植物性蛋白質代替動物性的，最好在不同食物中吸收。

② 異黃酮素 抗氧化

豆漿含豐富「異黃酮素」（Isoflavones），對女性特別有利。余思行說，「異黃酮素」又被稱為植物性雌激素，是一種類似女性荷爾蒙的天然植物性化合物，有抗氧化、防衰老及減低乳癌風險作用。

早有研究顯示女性多吸收異黃酮素，身體會分泌較少雌激素，有助減低乳癌風險。但對於更年期的女性，多吃豆類製品並沒有預防乳癌的效果。

豆漿(一杯 250ml)

高鈣	300mg
钙質	0mg
糖分	0.3g
热量	80kcal
脂肪	4.8g
纖維	1.5g

高脂	0mg
钙質	0mg
糖分	4.0g
热量	140kcal
脂肪	7.5g
纖維	2.5g

高糖	170mg
钙質	170mg
糖分	16.8g
热量	154kcal
脂肪	3.3g
纖維	< 1g

高鈣	300mg
钙質	300mg
糖分	4.8g
热量	108kcal
脂肪	5.0g
纖維	2.3g

高鈣	300mg
钙質	300mg
糖分	13g
热量	138kcal
脂肪	9.5g
纖維	3.3g

③ 自製豆漿 鈣質含量不高

黃豆所含的鈣質並不高，一杯新鮮豆漿只有 40 毫克鈣質，相等於十分一杯高鈣奶（一杯 250 毫升高鈣奶就有多於 400 毫克鈣質）。如你以豆漿來補充鈣質，最好選擇市面標明高鈣或加添了鈣質的豆漿，每杯 250 毫升就含有 300 或以上毫克鈣質，多留意營養標籤的鈣質含量。

沒有寫明高鈣或加添了鈣質的豆漿，就等同自製豆漿的鈣質。都係喜歡新鮮豆漿的話，可考慮加入每湯匙含有 100 毫克鈣質的芝麻，增加鈣質攝取量。」

④ 水溶性纖維 降膽固醇

黃豆製成豆漿後，仍保存了不少水溶性纖維，能幫助帶走壞膽固醇。我們每日需要約 12 克水溶性纖維，而一杯 250 毫升的豆漿含 1.5 克。