『豆漿』與『牛奶』營養比一比

文/營養科 趙佩君 營養師

營養師問:「平時都有在喝牛奶嗎」？病人回答:「我喝牛奶會拉肚子，所以都改喝豆漿」！試問不喝牛奶，換豆漿喝可以嗎？喝牛奶或豆漿哪一個比較好？

牛奶(cow milk)含有豐富的必須胺基酸（Essential Amino Acids, EAAs），是高生理價蛋白質(High Biological Value protein, HBV protein)，且消化吸收效率高，是維持人體生長發育、建造及修補身體組織的主要營養素之一。含有足夠的鈣質(Ca)，平均1c.c.牛奶約含1毫克的鈣，一杯牛奶就能提供人體鈣需求量的四分之一，且牛奶中的鈣，是腸道好吸收的乳酸鈣。除此以外，它還含有比較多的維生素A(預防夜盲症，具抗氧化功能)、維生素D(促進生長和骨骼鈣化)和維生素B2(預防口角炎)…等。但牛奶本身也是一種過敏原，有的人喝了就會腹脹、腹瀉、腹痛，還有皮膚搔癢、嘔吐等症狀。另外牛奶中還含有大量乳糖，許多人(尤其是亞洲人)，體內缺乏乳糖酶，無法分解這些乳糖，被稱為「乳糖不耐症(lactose intolerance)」，喝牛奶也會導致腹脹、腹瀉、腹痛等症狀。台灣市售牛奶，曾檢驗出危害人體的動物用藥，包括抗生素、抗憂鬱劑、避孕藥、塑化劑、雌激素等。新光醫院腎臟科醫師江守山則指出，牛奶中殘留的荷爾蒙，如果遇到罹患乳癌的病人，在荷爾蒙的催化下，有可能讓癌細胞擴散速度加快。

豆漿(soy milk)是來自於大豆的產品，而大豆蛋白是植物蛋白中唯一胺基酸組成接近人體需求，被稱為「素食界的肉類」。豆漿富含膳食纖維(Dietary Fiber, DF)，能增加飽足感，促進腸胃蠕動預防便秘及大腸癌，並可降低血膽固醇，減少心血管疾病風險，且豆漿中低聚糖膳食纖維(寡糖Oligosaccharides)，能阻止人體吸收過量糖分，並有利於腸道益生菌生長，但也比較容易產生脹氣(distension)。豆漿亦含有豐富的支鏈胺基酸(Branched Chain Amino Acid, BCAA)，可以直接在骨骼肌代謝提供能量，而改善肝性腦病變(hepatic encephalopathy)。大豆異黃酮(isoflavones)富含於大豆等製品，可以發揮植物雌激素的作用，改善更年期症候群，促進骨質再吸收。除此之外，有些食物中含有抑制胰蛋白酶之成分，如：生的扁豆或黃豆含有胰蛋白酶抑制劑(trypsin inhibitor)，因而阻礙了蛋白質的消化作用，且其中的皂角素會造成腸胃道黏膜發炎、出血，所以豆漿需煮沸再喝。真正品質優良的豆漿應該會帶一點乳黃色，如果顏色太白，很可能是加了雙氧水。基改黃豆(Genetically Modified food, GM food) 氾濫，黃豆蛋白質種類產生變異，可能引發過敏、導致腫瘤等壞處。

以上我們介紹了牛奶與豆漿的優缺點(見表一），可以發現牛奶與豆漿最大的相同點，它們都是良好的蛋白質來源，除此之外各有特色。在食物分類上，將食物分為全穀根莖類、豆蛋魚肉類、奶類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子共六大類食物。豆漿屬於「蛋豆魚肉類(meat)」，而牛奶則屬於「奶製品類(dairy)」包括優格、乳酪等。因此，不同類的食物是不能夠彼此代換的，所以喝牛奶會拉肚子時，不是改喝豆漿，而是建議飲用無乳糖奶、改喝優酪

乳或攝取乳酪(ex.焗烤飯)；嬰幼兒如果對牛奶蛋白過敏者，可以選用水解蛋白配方奶。而如果喝豆漿不適者，則可代換同類的蛋、魚(海產)、肉(家畜或家禽)等。依行政院衛生福利部「國人每日飲食指南」中建議，國人每日奶類1~2杯(240毫升/杯)，蛋豆魚肉類4份(1兩肉/份)(見表二)。

在「豆漿」與「牛奶」的土洋大戰中沒有輸贏，也不可以互相取代。養成良好的飲食習慣，均衡攝取六大類食物，就是最保健養生的方法了。

表一、牛奶與豆漿的優缺點

	 牛奶	 豆漿
優點		
1. 優質蛋白質	✓	✓
2. 富含鈣質	✓	
3. 富含維生素A	✓	
4. 富含維生素D	✓	
5. 富含維生素B2	✓	
6. 富含支鏈胺基酸(BCAA)		✓
7. 含膳食纖維(dietary fiber)		✓
8. 含大豆異黃酮(isoflavones)		✓
缺點		
1. 高過敏原食物	✓	
2. 乳糖不耐症(lactose intolerance)	✓	
3. 動物用藥	✓	
4. 較容易脹氣		✓
5. 基改食品(GM food)		✓

表二、行政院衛福部「國人每日飲食指南」

每日飲食指南		
類別	**份量**	**份量單位說明**
五穀根莖類	3~6碗	每碗：飯一碗（200公克）；或中型饅頭一個；或吐司麵包四片。
奶類	1~2杯	每杯：牛奶一杯（240 c.c.）；發酵乳一杯（240 c.c.）；乳酪一片（約30公克）。
蛋豆魚肉類	4份	每份：肉或家禽或魚類一兩（約30公克）或豆腐一塊（100公克）；或豆漿一杯（240 c.c.）或蛋一個。
蔬菜類	3碟	每碟：蔬菜三兩（100公克）。
水果類	2個	每個：中型橘子一個（100公克）；或番石榴一個。
油脂類	2~3湯匙	每湯匙：一湯匙油（15公克）。