

Q16：喝牛奶跟吃起士有差別嗎？

A16：乳製品與鮮奶的差別

牛乳不僅是優質蛋白質的重要來源，也提供豐富的鈣質，一杯 240 ml 的牛乳約可提供 270 mg 的鈣質。一般民眾都會認為保久乳及奶粉相較於鮮乳較不營養，但其實鮮乳、保久乳及奶粉的營養價值是差不多的，這三者的差別在於滅菌方式的不同，因此影響保存期限的長短，除了維生素會在噴霧乾燥的過程中受到高溫而減損，其他營養成分像是鈣質及蛋白質是不會被影響的。

鮮乳及乳製品	製作方式
鮮乳	以生乳為原料，經加溫殺菌包裝後冷藏供飲用之乳汁，不得含有其他異物。
保久乳	生乳經過超高溫殺菌後無菌包裝供飲用之乳品，一般市售保久乳的保存期限約為六個月。營養成分含量雖然較鮮乳低，但主要是維生素被破壞，鈣質、蛋白質並沒有影響。
奶粉	生乳經濃縮、殺菌後進行噴霧乾燥製成，維生素被破壞較多。
發酵乳	乳品經滅菌後接種乳酸菌發酵而成。市面上常見產品像是優格、優酪乳即為發酵乳。
乾酪(起司)	在生乳中加入凝乳酵素使酪蛋白凝固，將固體分離並壓製而成。

調味乳	50% 以上之生乳、鮮乳或保久乳為主要原料，添加糖、香精等調味料加工製成，減少攝取為佳。
煉乳	經真空、均質、殺菌、濃縮等工序濃縮後，煉乳的水份大約只有鮮乳的四分之一，因為加了蔗糖，甜度比鮮乳高得多，避免攝取為佳。

(資料來源：郭文玉、劉發勇、邱宗甫 (2009)。食品加工 I。臺灣復文興業。)