



【營養師的抗疫小錦囊】

第三篇

奶品類都係 抗疫法寶？



【營養師的抗疫小錦囊】

第三篇

奶品類都係抗疫法寶？

目錄

1. 奶品類的好處
2. 建議進食份量
3. 購買小貼士
4. 貯存方法



奶品類 Dairy

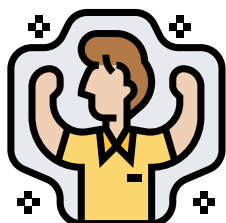
1. 奶品類的好處

奶品類食物含豐富蛋白質、鈣質及維生素B2。



蛋白質:

- 促進生長發育
- 修補身體組織
- 鞏固免疫系統



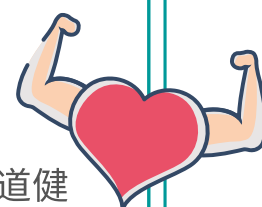
鈣質:

- 製造和維持骨骼、牙齒健康的重要營養素，攝取足夠的鈣能減低骨質疏鬆的風險
- 維持心臟、肌肉及神經的運作
- 幫助凝血



維生素B2:

- 促進碳水化合物、脂肪及蛋白質的代謝，讓身體能從食物中得到能量
- 維持心臟、肌肉、神經系統及消化系統的正常運作



奶品類食物中的乳酪更含有益生菌，能鞏固人體免疫力及提升腸道健康。



奶品類 Dairy

2. 需要食幾多奶品類?

- 衛生署建議成年人每日攝取1-2份奶品類，而小童每天則需攝取2份奶品類製品。

男
每天2份



女
每天1-2份



小童
每天2份

一份奶品類 =

- 1杯牛奶 (240毫升)
- 1盒加鈣豆奶或植物奶 (約240毫升)
- 1盒乳酪 (約150毫升)
- 2片芝士



購買及進食奶品類小貼士

選擇 1：注意保鮮期

- 新鮮牛奶和乳酪的保鮮期較短。
- 可選存放期較長及能室溫放置的奶類，如經過超高溫消毒的UHT奶或奶粉。



選擇 2：選擇植物奶

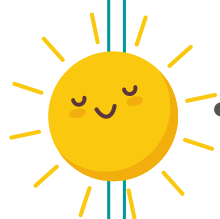
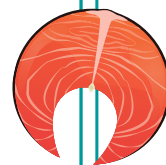
- 患有乳糖不耐症或對牛奶過敏的人士，可以植物奶取代牛奶
- 在選擇植物奶（例如豆奶、燕麥奶及杏仁奶等）時，建議選擇已**添加鈣**的產品，**低糖或無糖**就更好。
- 建議閱讀產品的營養標籤，選擇符合以下建議的植物奶為佳。

- **糖：每100毫升少於5克**
- **鈣：每100毫升多於120 克**
- **蛋白質： 每100毫升多於3克**



選擇 3：選擇添加了維他命D的產品

- 鈣質的吸收必需要**維他命D**的輔助，維他命D亦更能有效鞏固免疫系統。在購買奶品類食物時亦可選擇添加了維他命D的產品。
- 其他含較高維他命D的食物如：高油份的魚類（如三文魚、沙甸魚）及蛋黃。
- 不過我們不容易從食物中攝取足夠的維他命D，在食物中得到的維他命D只佔了約10%的建議每日攝取量。
- 建議每星期兩至三次，讓臉部、手臂和手部皮膚曬一曬5至15分鐘的日光浴。膚色較深的人士和長者，要加長曬日光浴時間。





貯存小貼士


建議食物貯存在密封或有蓋的容器中

	雪櫃(4度或以下)	冷藏 (0度或以下)
鮮奶 (未開封)	參考包裝上的食用期為準	6星期*
鮮奶 (開封)	3天*	不建議
以高溫消毒的牛奶 (UHT紙包奶)	7-10天*(開封後) *未開封可儲存在室溫	不建議
乳酪 (未開封)	參考包裝上的食用期為準	1-2個月*
乳酪 (開封)	3天* 若有異味或發霉便應丟棄	不建議
軟芝士 (例如: 比爾芝士 Brie, 金文畢芝士 Camembert)	1星期*	不建議
硬芝士 (例如: Cheddar)	10個月*	1年*
芝士片	5個月*	3個月*

*(參考包裝上的指示為準)

Reference List:

1. Government of Canada. (2014). *Safe food storage*. <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/general-food-safety-tips/safe-food-storage.html>
2. StillTasty. (2020). *Food storage - How long can you keep*. <https://www.stilltasty.com/fooditems/index/17690>
3. Centre for Health Protection. (2018). *Healthy eating for adults*. Department of Health. https://www.chp.gov.hk/en/resources/e_health_topics/12703.html
4. Department of Health. (2017). Deconstructing the dairy food group (奶類產品大解構). *ESS at a Glance*. https://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/ess_eneews_2017_5_tc.pdf



待續...

記住緊貼留意
香港社區營養師協會
 facebook 專頁
【營養師的抗疫小錦囊4】

