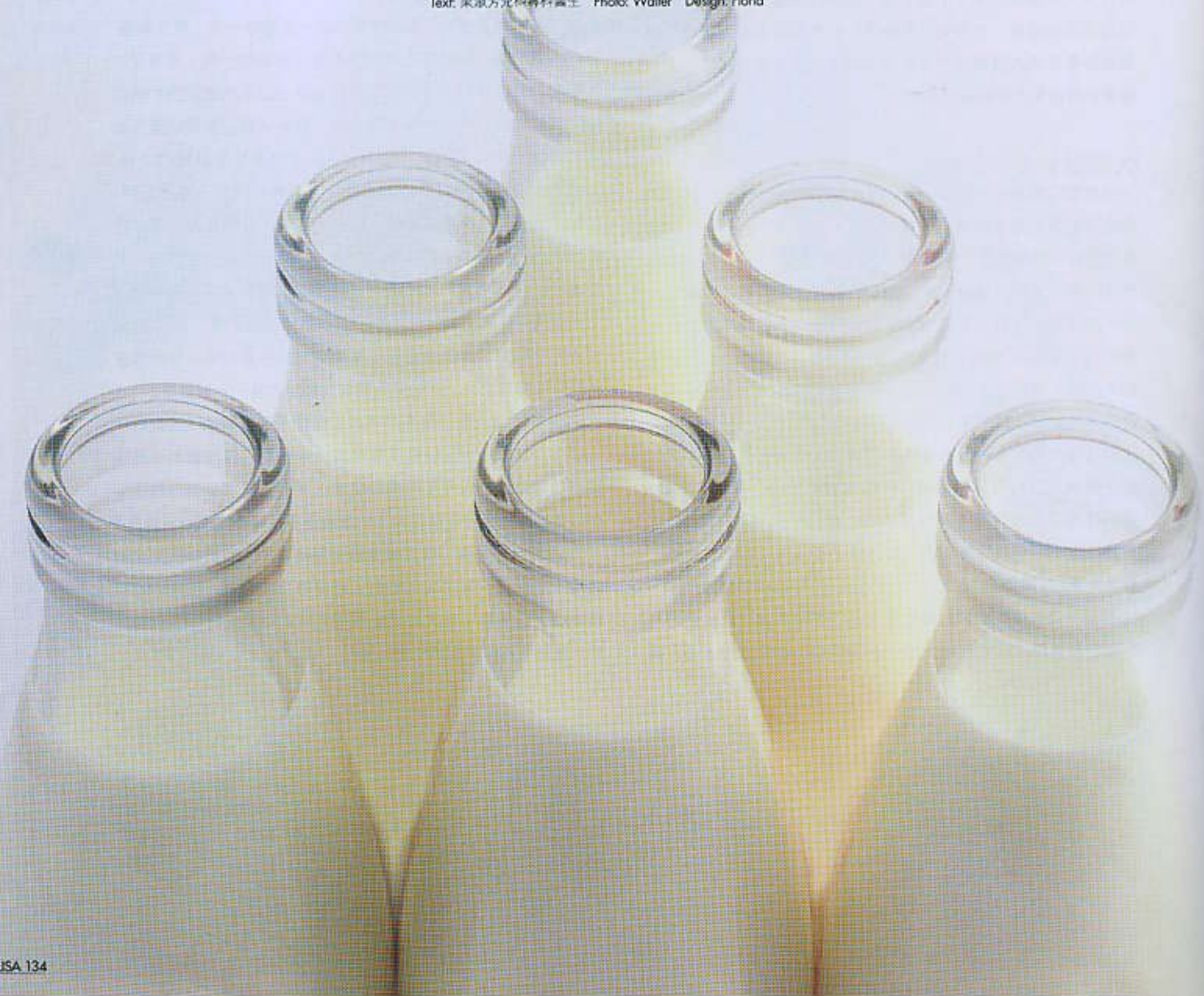


牛奶

是否被吹捧過大了？

近來很多父母為了「毒奶事件」事件終日成惶成恐，
但其實很多小朋友過份偏重飲牛奶或奶粉的飲食模式其實是並不健康，
或許這正是一個恰當的時間，
讓我們檢視一下大家對牛奶的推崇是否過份了！

Text: 梁淑芳兒科專科醫生 Photo: Walter Design: Floria



牛奶惹的禍？

在2004年，中國安徽省170名嬰兒因吃了蛋白質含量極低的國產奶粉而患「重度營養不良綜合症」，頭大身細，故稱「大頭娃娃」，估計有50名嬰兒死亡。2008年9月，多個中國城市受毒奶粉事件影響，更為震撼，受害人數以萬計，連香港人也未能幸免，事源有部份在中國大陸生產的奶粉，有人故意摻入化工原料「三聚氰胺」，以提高反映蛋白質含量的氮成份，以便須利通過產品測試，結果，毒奶粉引致多名嬰幼兒患腎結石，甚至腎衰竭而死亡。

香港亦有很多父母為此惶恐不安，為他們的孩子作檢查，看是否患了腎石。六個月以下的嬰兒若不以母乳餵哺，當然只能用嬰兒配方，但一歲之後，就不一定要飲嬰兒配方，即使未發生這件毒奶粉事件，很多小朋友過份偏重飲牛奶或奶粉的飲食模式其實並不健康，試想想，兩歲幼兒仍然每天吃七餐奶粉，三歲至五歲孩子仍然以奶粉或牛奶為主要糧食，這些小朋友兩餐飯只吃些少，或許這正是一個恰當的時間，讓我們檢視一下大家對牛奶的推崇是否過份了！

少喝牛奶可減敏感症防肥胖

在香港，嬰幼兒童的敏感症愈來愈多，濕疹、哮喘、腹瀉、嘔吐等症狀愈來愈普遍。本來有些家長透過食物過敏測試後找出對牛奶過敏，原先在飲食上戒除牛奶便可以使症狀大大減少的，但是很多家長都誤以為牛奶是這麼有益的，不能全面戒除，反而寧願忍受敏感症的纏繞，或者是接受長期的藥物治療。究竟牛奶和奶粉在家長的心目中是怎樣的呢？高鈣，骨骼強壯、腦明、抵抗力高等！

高蛋白質，高能量，高營養添加劑！吃後能長得高大、快速，事實是這樣嗎？不錯，飲牛奶配方一般比飲人奶大得快，但大得快就表示好嗎？嬰幼兒童生長在正常範圍內不就已經足夠了嗎？為甚麼硬要一個天生遺傳要比中等身材較細小的人變成高人一等的人呢？變不成高大而變成肥胖值得嗎？肥嘟嘟的嬰兒才能帶給家長或老人家一種滿足感，自豪感嗎？那麼到了學童期，青少年時期，胖小孩會否很難與其他同學融合呢？有否自卑感呢？事實上，血壓高，糖尿病也會比其他同學更早患上！到了那時，想要他們節食減肥絕不是易事！

那麼，吃多些蛋白質需要嗎？母乳的蛋白質含量不及牛奶的一半，難道造物主弄錯了？

傳統長壽飲食智慧

哺乳類動物的奶最適合各自的種類，造物主的智慧不是你我能夠測度！且看初生嬰兒配方（即1號）必需把牛奶的蛋白質成份降低，否則初生嬰兒的腎會應付不來！而配方2號，3號等蛋白質高些，這是因為趁嬰幼兒腎臟漸趨成熟而省卻降低牛奶蛋白質的份量，絕對不是因為隨著生長，每公斤體重的蛋白質需要量要增加！何況六個月大的嬰兒，已能進食固體食物吸收蛋白質及其他營養

素。所以，要甚麼歲數就要轉幾號配方完全是市場推銷手法，並不是科學或醫學上的建議。醫學的建議是完全母乳餵哺六個月，然後逐漸適應固體食物至兩歲，跟著飲食與父母一樣！即是說，父母吃中餐，子女也可吃中餐！父母沒有飲奶的傳統習慣，子女也不必這習慣。除非這習慣是被醫學或科學證實是不利的！譬如我們傳統多用醃醃製食品（因以往沒有優良的冷藏技術，食品也不豐富）。與中風癌症等危機有關，所以新一代必需改。否則，大致上沒甚麼問題。不少的歐美營養學家是多麼崇尚中國式以植物性食物為主的飲食習慣（例如：水果、堅果豆類、蔬菜、全穀物等），認為是長壽飲食的典範！

吸收營養需均衡飲食

牛奶的鈣質不是很高嗎？中國人不是普遍缺鈣嗎？牛奶的鈣含量是人奶的4倍，可是，人類的身體構造並不能好好地充分吸收從牛奶而來的鈣！餵牛奶的嬰兒也會出現缺鈣現象！所以初生嬰兒配方必需把牛奶的鈣含量降低，而且調整鈣、磷、鎂的比例，以改善鈣的吸收！由此可見，單看食物的鈣含量並不表示鈣多便是好！鈣的吸收受制於很多因素，除了磷、鎂、鈉，也包括蛋白質含量，內分泌一性激素，陽光（維他命D），運動等。所以要骨骼好，不如多做運動，適量曬太陽，多吃天然的植物類食物（綠葉蔬菜含鈣高，而且吸收好）！

至於奶粉中添加的營養素，當然比沒有添加的鮮牛奶好一些，可是，與天然的食物相比，這些營養素實在是遠不可及的！在植物類裡面的植物營養素，以今天食品科學家能辨別的，大多數還未能加入奶粉當中！何況，還有很多大自然中的奧妙科學家還未認識呢！

多吃植物類食物，包括全穀類，豆類，是我們人類健康的保證。如果多飲牛奶會削弱這做法，那就大大的不值了！

健康小百科

有哪些讓子女變「蟹」仔的食物可代替牛奶？

一歲以後，多吃固體食物——魚仔，蔬菜，豆腐都是含高鈣的食物。如果一定要流質，可以飲少量的米奶，豆奶，燕麥奶，堅果奶等。另外，市面上還有很多鈣質補充劑可考慮採用。

梁淑芳兒科專科醫生

延伸閱讀

HK BioTek 與多位醫學人仕一同致力推動健康及食物安全。由於不同的體質會對不同的食物呈現過敏或不適的反應，進行食物過敏測試有助了解身體狀況，從而選擇適合的飲食。詳情可瀏覽 www.hkbiotech.com