

## 不是你想的那樣 / 「原味」優酪乳熱量更驚人

2015.07.19 康健雜誌 / 台北報導

你是否以為原味、白色的優酪乳和優格，就是口味無調整、無色素和香料的產品？董氏基金會 7 月份調查指出，市售的優酪乳、優格中，有 23 件標示「原味」、「無添加色素和香料」的產品，裡面添加的東西竟然五花八門！除了水、奶粉、鮮奶等外，居然還有砂糖、蔗糖、香料、奶油、改良澱粉、洋菜等多種成分。其中有的 100cc 產品添加糖量高達 9 克！

市售優酪乳和優格基於消費者口感之考量，不論調味或原味，都添加很多糖分及香料。乍看標榜「原味」的優酪乳和優格，其實都是有「調味」過的！

另外，很多消費者也會覺得所謂的「原味」就是熱量低的產品，但董氏基金會發現「原味優酪乳」100cc 平均熱量高達 68.8 大卡；而「調味發酵乳」則是平均 50.6 大卡，這是因為原味乳含量較高，而導致熱量較高所致。

### 標榜「低熱量」的優酪乳，乳含量也跟著少！

由於健康意識抬頭，市面上出現標榜「輕」、「light」等字句的優酪乳，讓消費者認為該產品低熱量；但仔細檢視食品標示，其成分原料依含量多到寡依序標示為：水、蔗糖、脫脂乳粉、生乳、全脂乳粉等，可見蔗糖含量高於生乳和乳粉量。此類產品因為生乳和乳粉量少一半，熱量也下降了；但卻也少了具營養價值的乳含量。

### 「優酪乳或發酵乳」？並非所有腸胃問題都適用

優酪乳含有大量活菌，可改善腸道生態，甚至有研究指出可降低大腸癌風險。

不過，優酪乳並不適合每一個人。

對於腸躁症引起的腹瀉，因為優酪乳或發酵乳裡的益生菌，會對腸胃產生刺激，加上優酪乳溫度偏低，喝優酪乳反而會讓症狀惡化，汐止國泰綜合醫院胃腸肝膽科主任醫師楊瑞能說。

除此之外，現代人三餐不正常，或吃得過飽，容易引起胃食道逆流，這一類的人飲用優酪乳也需小心。市售優酪乳含糖量高，會刺激胃酸分泌更多，引起不適，建議有胃食道逆流問題的人，視情況適量飲用，最好選擇無糖優酪乳。

如果是便秘型的人，喝優酪乳獲得改善的機率較大，但最好不要空腹飲用，或從冰箱拿出來立刻喝，避免過度刺激腸胃。

### 糖量減半，自製優酪乳好簡單！

優酪乳是牛乳發酵而成凝狀的天然食品，發酵之乳酸菌可分解牛奶中之乳糖，能降低腸內 PH 值，而抑制大腸菌或其他病源性細菌的生長。

全文網址：<http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=70380>