頁1

香港特別行政區政府

衛生署衛生防護中心

飲食與營養－健康資訊

食物類別一覽

奶類及代替品

營養價值

•含豐富鈣質

•含豐富蛋白質及維生素B2、A和D

主要功用

•鈣質能促進骨骼及牙齒健康

•蛋白質協助生長、修補細胞及滿足新陳代謝需要

•維生素B2有助身體運用碳水化合物、蛋白質及脂肪產生的熱量

食物來源

•奶、奶粉

•代替品包括芝士、乳酪、加鈣豆奶等

計算食物份量的方法

一份約等於：

•1杯低脂／脫脂奶或加鈣豆奶

•2片低脂芝士

•1盒（150克）純味乳酪

註：1杯約有240毫升

健康錦囊

•應選擇低脂或脫脂奶類產品

•減少進食高脂或高糖分的奶類產品，如忌廉、雪糕、煉奶、奶昔等