

喝的醣類～燕麥奶

◎高雄長庚營養治療科營養師 吳靜宜

健

康風氣盛起，關於飲品～燕麥奶、堅果奶的相關廣告，大街小巷四處放送，很多人都堅信，多喝燕麥奶，有益身體健康。燕麥奶是什麼？對身體有什麼好處？燕麥奶是牛奶嗎？能不能用燕麥奶取代牛奶呢？

門診中常見很多的病人打著「要健康」的理念，四處找尋著符合健康，但又不需太費時、費力製作的食物，剛好「燕麥奶」就符合取得不費時、也不費力，又看似符合健康需求，於是「燕麥奶＝健康食物」的風氣就此盛行。

● 燕麥奶是什麼？

嚴格來說燕麥奶不是奶，燕麥奶就是喝的燕麥，也就是喝的醣類，習慣將燕麥奶當牛奶喝的人，聽到此都會感到很驚訝，燕麥奶看起來像牛奶啊，怎麼會不是奶，怎麼是醣呢？首先，我們先來看看市售燕麥奶成分標示，顯示水和燕麥是主成分，有部分商品會額外添加植物性油脂、食鹽等，所以市售燕麥奶裡面根本沒有牛奶成分，理所當然燕麥奶就不是乳製品，當然也更不能用來取代牛奶了。



專長

臨床營養、體重管理、大量食物製備

所以如果燕麥奶要跟您吃的食物有所替換的話，燕麥奶應被歸類在全穀雜糧類，而不是歸類在乳製品，也就是說燕麥奶可用來取代三餐或點心的主食（舉例：米飯、麵包或地瓜、芋頭等），所以需要限制醣類攝取的人，如：糖尿病病人、使用生酮飲食的病人等，在食用上都需要特別注意攝取量。

● 喝燕麥奶，有什麼好處？

燕麥的好處，或許在燕麥奶都可看得見，由於燕麥含有許多水溶性纖維，研究發現，燕麥裡的β-葡聚醣有助於降低血液中壞的膽固醇(LDL)，且燕麥奶不是乳製品，所以燕麥奶裡面並不含乳糖，對於餐點中想要有飲品搭配且對

於乳糖耐受不良的人著實也是一種選擇，另外，燕麥奶是植物性產品，所以也不含膽固醇。

● 燕麥奶有比牛奶健康嗎？

燕麥奶被歸類在全穀雜糧類，全穀雜糧含醣量多、蛋白質少，是提供人體熱量主要的來源之一，而牛奶則是為乳製品，可提供人體好吸收的蛋白質及鈣質，由於這兩者分屬於不同的食物種類，立足點不同，所以沒有辦法相互比較！只要加工程度越少，天然食物內的營養素流失就會越少，當然適量攝取，對於我們而言就是健康的食物。

● 選擇燕麥奶，我們可以注意什麼？

燕麥本身富含豐富的膳食纖維，所以食用起來口感較為粗糙，因此燕麥在製成燕麥奶的過程中，必須多一些程序，讓燕麥奶的口感變得更好、更順口，於是燕麥磨成漿、煮沸後會再經由過濾的手續，把會影響口感的細渣濾出，另外，為了要降低燕麥奶的稠度，部分廠商也會經酵素水解的步驟來增加產品的流動性，再者經由攪打、濾渣、及酵素水解等製程後的燕麥奶，不僅裡面膳食纖維量變少，因經由酵素水解的關係，分子變小，飲用之後醣類被身體快速吸收，若飲用量沒有控制好，或食物搭配不正確，則可能會發生糖尿病人餐後高血糖或血糖相較不穩定的情況。

所以，若因餐點準備不易、牙口不

好，需喝燕麥奶，以下幾點稍作注意，或許可讓您吃得健康，對於糖尿病人而言，血糖也可相對穩定。

一、取代主食

燕麥奶即是全穀雜糧類，市面上200毫升的無添加糖燕麥奶，可取代約1/4碗米飯量或20克燕麥，市售375毫升的無添加糖燕麥奶，則可取代約1/2碗米飯量，約2片薄吐司或2/3顆饅頭。

二、均衡飲食

食物多樣性是一件很重要的事情，最主要多種食物搭配，可避免單一營養素吃太多或吃不足的情況，所以全穀雜糧最好再搭配豆魚蛋肉類再加上蔬菜類，舉例：燕麥奶搭配雞胸肉沙拉，就是很簡單的全穀雜糧（燕麥奶）搭配豆魚蛋肉（雞胸肉）加蔬菜（沙拉），但必須要注意的一點就是，我們沙拉選擇的時候應該要避免含薯泥或地瓜等主食的沙拉。

三、我們也可自製燕麥奶

秤好想要吃的主食量（20克燕麥等於1/4碗飯，依規劃的分量秤重），可加入蛋、或黃豆、毛豆、豆漿等，再加入蔬菜一起攪打後不濾渣飲用，這就是一杯真正均衡又營養的燕麥奶。

食品製作技術日新月異，唯一不變的真理是，我們需要正確認識食物種類及均衡飲食攝取，健康食物也要健康吃，如此才能達到享受食物與達到身體健康雙贏的境界呢。🌱