

2022 年【全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目：植物奶是奶嗎？

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

乳品類被視為國人每日飲食指南中必須攝取的營養素來源，其能夠最直接獲得優質蛋白質與鈣質之需求，然而亞洲人普遍患有乳糖不耐症的問題，對於飲用乳製品將是一大考驗。基於植物性原料為主的市場趨勢正處流行，現今大多數消費者為追求健康且更環保的生活，不僅開啟了蔬食風潮，也關注著植物性飲料的發展及創新，更為大眾提供更新穎的飲品選擇。

● 植物奶是奶嗎？

植物奶 (Plant-based milk) 是由植物性原料經由水浸泡、研磨、攪打、榨取等物理方式，透過食品加工技術製成外觀、口感與質地類似乳飲之飲品，其並非奶類，而是依照食材原料之特性有所區別，表一為常見植物奶分類。

表一、植物奶的分類

植物奶	分類	舉例
	豆類	豆漿
	全穀雜糧類	燕麥奶
	水果類	椰奶
	油脂與堅果種子類	杏仁奶

● 為什麼要選擇植物奶？

依照所選食材之不同，其富含膳食纖維、不飽和脂肪酸、微量營養素等，若對於牛奶蛋白過敏、或是患有乳糖不耐症者，皆可考慮飲用植物奶。除此之外，因不方便攝取動物奶的族群，亦能嚐鮮植物奶。而目前全球亦特別關注環保及永續經營之課題，畜牧業之碳排放量對環境也是一大疑慮，因此選擇植物奶也是對地球環境友善的一項作為。

● 植物奶能取代動物奶嗎？

不能，因植物奶並非乳品類，兩者間營養成分有所不同，例如牛奶中的維生素 B12、鈣質與蛋白質含量與植物奶中成分相去甚遠！因此，植物奶與動物奶因兩者營養價值與分類的不同，無法完全互相取代，建議民眾仍要以飲食均衡為主，或是選擇營養補充品來維持生理機能。

● 植物奶哪裡有？

市面上不論超商、超市皆有相關產品，一些連鎖飲料店如星巴克也刮起植物奶風潮，民眾亦可取得食材原料進行 DIY 植物奶飲品！

綜上所述，植物奶不是奶，與乳品類無直接關係，而各種植物奶皆有其特色與營養特性，消費者除了嚐鮮外，亦可避免選擇過多調味的植物奶，朝向更豐富且多元的健康生活，並推崇綠色飲食和永續環保之經營概念。

參考資料

1. 食力 foodNEXT
<https://www.foodnext.net/>
2. 天下雜誌
<https://www.cw.com.tw/>
3. 健康 2.0
<https://health.tvbs.com.tw/>
4. 向富實業股份有限公司
<https://www.wellwiz.com.tw/>
5. 元氣網
<https://health.udn.com/>

註：

1. 沒按照本競賽官網提供「表單」格式投稿，不予錄取。
2. 建議格式如下
 - 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
 - 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
 - 字體行距，以固定行高 20 點為原則