

每天早晚一杯奶

增強肌力尚鈣



乳品的營養價值

提供豐富蛋白質、鈣質及維生素B2，幫助補充蛋白質及促進骨骼的健康，每天早晚一杯奶，一天2份乳品類，可以滿足每日近50%的鈣質建議量。

喝牛奶會拉肚子怎麼辦？

建議可由少量飲用開始適應，或者選擇發酵乳製品(例如優酪乳、優格、起司)，經由乳酸菌發酵乳糖，進而減少引起乳糖不耐症的狀況。

1份乳品類 可以如何替換呢？

鮮奶

1杯
240毫升



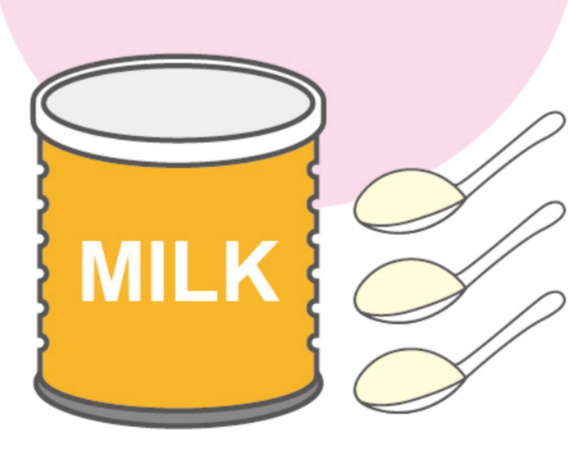
全脂奶粉

4湯匙
(30公克)



低脂奶粉

3湯匙
(25公克)



脫脂奶粉

2.5湯匙
(20公克)



保久乳

原味無加糖
240毫升



優酪乳

(無糖)
1杯240毫升



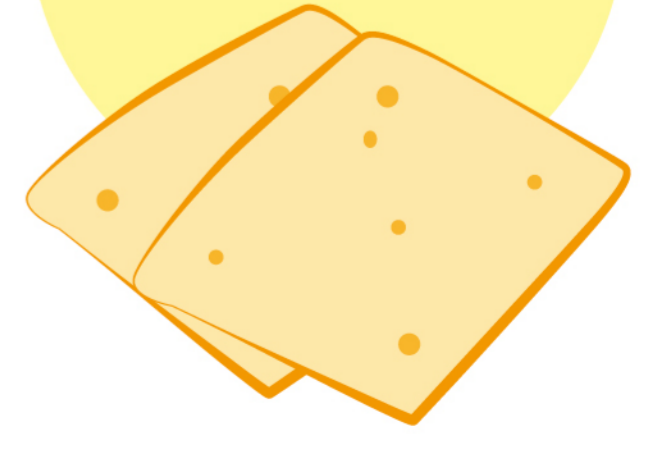
優格

(無糖)
3/4杯
210公克



起司

2片
(45公克)



南投縣政府衛生局關心您 廣告