

每日二杯奶（480C.C），身體健康不煩惱

牛奶包涵六大營養素醣類、蛋白質、脂質、礦物質、維生素及水份，六大營養素是人體器官生長發育及修補所需要的養分；你不能不知道牛奶的營養價值，它包含：

蛋白質—組成人體蛋白質的氨基酸有 20 種，其中有 8 種是人體本身不能合成的，這些氨基酸稱為必需氨基酸。我們進食的蛋白質中如果包含了所有的必需氨基酸，這種蛋白質便叫作高生物價蛋白質。牛奶即屬此類蛋白質。每 100c.c 中約有 3% 的脂肪，其為運送脂溶性維生素 A、D、E、K，並可提供身體所需的必需性脂肪酸。醣類，其主成分為乳糖，乳糖可提供身體所需之能量，以及促進腸道中益菌的生長；牛奶中另一重要物質為水份約佔八成，水是人體內化學反應與器官相互運作的基本物質。

牛奶也富含礦物質。其包括有鈣、鎂、鉀及鐵等巨量元素和碘、銅、鋅、錳等微量元素。這些元素絕大部分都對人體發育生長和代謝調節有著重要作用。其中以鈣是人體中含量最高的無機鹽，是構成骨骼和牙齒的主要成分。人體中 90% 的鈣集中在牙齒和骨骼上。兒童、青少年生長發育需要充足的鈣。大自然中的鈣是以化合態存在的，只有被動、植物吸收後形成具有生物活性的鈣，才能更好地被人體所吸收利用。牛奶中含有豐富的乳鈣質，是人類最好的鈣源之一，240c.c. 新鮮牛奶所含鈣質約 260 毫克，居眾多食物之首，約是大米的 101 倍、瘦牛肉的 75 倍、瘦豬肉的 110 倍，它不但含量高，而且牛奶中的乳糖能促進人體腸壁對鈣的吸收，吸收率高達 98%，從而調節體內鈣的代謝，維持血清鈣濃度，增進骨骼的鈣化。

一杯小小的牛奶，內含高營養價值的成分，其含有 25 種以上的維他命，包括維他命 A、B1、B2、B6、B12、C、D、E、K、菸鹼酸、泛酸、生物素、葉酸... 等，能以極微量的形態來參與酵素的活動，調節體內的新陳代謝、支配動物營養的吸收，因此牛奶是多種重要的維他命供給來源。

對學童而言，每日二份奶（480C.C），其中所含的優質蛋白是學童成長必備的營養素，不僅如此，牛奶富含多種維生素同時又有鈣、磷、鐵等礦物質，在學童生長期是孩子最佳的飲品！

