






比較表

	植物奶	植物奶	牛奶	
	燕麥奶 	堅果奶 	豆奶(豆漿) 	
	燕麥加工品 ⚠️精緻加工澱粉製品	杏仁、腰果、椰奶 ⚠️油脂與堅果種子類	低脂牛奶  低脂牛奶 (乳品類)	
原料/種類	燕麥加工品 ⚠️精緻加工澱粉製品	杏仁、腰果、椰奶 ⚠️油脂與堅果種子類	低脂牛奶 (乳品類)	
熱量(大卡/每240毫升)	130~180大卡	40~80大卡	72~96大卡	
GI值 (升糖指數)	高GI值 (燕麥片為低GI值)	低GI值	低GI值	
營養素	<ul style="list-style-type: none"> ●碳水化合物含量較高 ●蛋白質含量較低 	<ul style="list-style-type: none"> ●主要成分為油脂 ●富含不飽和脂肪酸與維生素E 	<ul style="list-style-type: none"> ●蛋白質含量較高 ●高生物利用率蛋白質 ●大豆異黃酮  	<ul style="list-style-type: none"> ●蛋白質含量較高 ●高生物利用率蛋白質 ●富含鈣質(植物奶較為不足)
食用建議	建議選擇燕麥片食用，避免高GI造成血糖飆升	建議選擇原型堅果食用，較能保留營養價值，並適量	1杯190毫升豆奶(豆漿)等於1份豆魚蛋肉類	國民健康署建議成人一天1~2杯
注意事項	<ol style="list-style-type: none"> 1.對於麩質過敏應避免食用 2.需另外補充鈣質 3.減醣需求族群要減少其他部分主食 	<ol style="list-style-type: none"> 1.需要注意是否有另外添加精緻糖 2.需另外補充鈣質 3.油脂含量高，需注意油脂總攝取量 	<ol style="list-style-type: none"> 1.豆類容易產氣造成腸胃不適需要注意食用量 2.需另外補充鈣質 	嚴重乳糖不耐症者，無法喝牛奶時，需要替換成其他豆魚蛋肉類食物補充蛋白質、鈣質

●許多商品都標榜無糖，是指不另外添加糖，但並不代表完全沒有糖，由於食物本身也可能含有糖分，所以多喝可能還是會讓血糖飆升，因此食用上需要注意食物種類決定食用份量喔！