

101kcal - 120kcal

**山水高鈣麥香鮮豆漿**

份量：236毫升
 熱量：111卡路里
 蛋白質：3.8克
 脂肪：3.5克
 糖分：14.9克
 鈣質：283毫克

Waitrose加鈣甜豆漿

份量：250毫升
 熱量：103卡路里
 蛋白質：8.5克
 脂肪：4.8克
 糖分：6克
 鈣質：300毫克

**百福高鈣低糖鮮豆漿**

份量：236毫升
 熱量：116卡路里
 蛋白質：5.9克
 脂肪：4.5克
 糖分：9.7克
 鈣質：236毫克

維他低糖麥精豆奶

份量：236毫升
 熱量：113卡路里
 蛋白質：4.2克
 脂肪：3.5克
 糖分：11.8克
 鈣質：沒有註明

**鴻福堂濃香黑豆豆漿**

份量：250毫升
 熱量：120卡路里
 蛋白質：5.5克
 脂肪：2.3克
 糖分：16克
 鈣質：沒有註明

**佳之選原味豆漿**

份量：250毫升
 熱量：118卡路里
 蛋白質：4克
 脂肪：2.3克
 糖分：18.3克
 鈣質：沒有註明

**百福燕麥亞麻籽鮮豆漿**

份量：250毫升
 熱量：120卡路里
 蛋白質：7.3克
 脂肪：4.5克
 糖分：11.8克
 鈣質：沒有註明

**Pacific ultra SOY**

份量：240毫升
 熱量：120卡路里
 蛋白質：10克
 脂肪：4克
 糖分：8克
 鈣質：300毫克
 *纖維：1克

**選擇要點**

- 1 選加鈣：沒有註明添加鈣質的豆漿，每杯含有約40毫克鈣質，飲8杯才等於1杯牛奶的鈣量，故應選「加鈣」豆漿，鈣質最少有300毫克才合格。
- 2 擇低糖：大部分豆漿會添加糖分，故為免攝取過量糖分，宜選低糖豆漿，每杯含5-10克糖（約1-2茶匙糖）屬可接受，如選無糖豆漿則更佳。

英國註冊營養師
余思行

智選有營養豆奶

日日飲牛奶，攝取鈣質話咁易，但部分人士不喜歡牛奶味道，或有乳糖不耐症，飲後會肚瀉，平白失去簡易補鈣機會。無法親近牛奶人士，其實大可以飲用同樣營養豐富的豆漿補充鈣質。

不過並非所有豆漿都含鈣質，部分糖分亦不低。想飲得最營，以下就聽營養師余思行教路。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：雷振邦
 鳴謝產品提供：百佳超級市場

余 思行說，豆漿含豐富植物性蛋白質，每杯二百五十毫升有四至八克，相等於半兩至一兩肉類的蛋白質，它所含的水溶性纖維亦能幫助帶走壞膽固醇，不過鈣質就不高：「天然黃豆鈣質含量不高，故我們想以豆漿代替牛奶來補充鈣質，首要條件是選加鈣豆漿。」

以下，余思行為大家提供四項選購準則，並到超市為大家搜羅至營豆漿。

<100kcal

**Provamel有機無糖豆漿**

份量：250毫升
 熱量：88卡路里
 蛋白質：9.3克
 脂肪：5.5克
 糖分：0.3克
 鈣質：沒有註明
 *纖維：1.5克

**大和黑豆漿**

份量：224毫升（半樽）
 熱量：83卡路里
 蛋白質：3.1克
 脂肪：1.3克
 糖分：12.3克
 鈣質：沒有註明

**Waitrose無糖加鈣豆漿**

份量：250毫升
 熱量：79卡路里
 蛋白質：8.5克
 脂肪：4.8克
 糖分：0.3克
 鈣質：300毫克
 *纖維：1.5克

**大和低糖豆漿**

份量：224毫升
 熱量：87卡路里
 蛋白質：5.4克
 脂肪：2克
 糖分：10.8克
 鈣質：沒有註明

**日本調製豆乳**

份量：250毫升
 熱量：85卡路里
 蛋白質：8克
 脂肪：5克
 糖分：沒有註明
 鈣質：沒有註明

**So Natural輕怡豆漿**

份量：250毫升
 熱量：95卡路里
 蛋白質：7.5克
 脂肪：3.8克
 糖分：5克
 鈣質：沒有註明
 *纖維：2.5克

**山水低糖鮮豆漿**

份量：250毫升
 熱量：95卡路里
 蛋白質：5克
 脂肪：3.8克
 糖分：9.5克
 鈣質：沒有註明

**Soy Dream豆漿**

份量：250毫升
 熱量：93卡路里
 蛋白質：7.3克
 脂肪：3.3克
 糖分：4.3克
 鈣質：沒有註明
 *纖維：2克

**維他低糖豆奶**

份量：236毫升
 熱量：99卡路里
 蛋白質：4.2克
 脂肪：3.5克
 糖分：11.8克
 鈣質：沒有註明

**鈣思寶（雙重骨骼健康）高鈣大豆飲品**

份量：236毫升
 熱量：99卡路里
 蛋白質：4.2克
 脂肪：3.5克
 糖分：11.8克
 鈣質：401毫克

**鈣思寶（骨骼+心臟健康）高鈣大豆飲品**

份量：236毫升
 熱量：97卡路里
 蛋白質：3.3克
 脂肪：3.5克
 糖分：11.8克
 鈣質：401毫克



*註：1. 橙色框線內為加鈣豆漿。 2. 沒有註明鈣質含量的產品，鈣含量約為40毫克。

121 kcal - 150 kcal



So Natural高鈣豆漿

份量：250毫升
熱量：127卡路里
蛋白質：7.5克
脂肪：7.5克
糖分：2.5克
鈣質：300毫克
*纖維2.5克



金光低糖鮮豆漿

份量：250毫升
熱量：125卡路里
蛋白質：8.8克
脂肪：4.5克
糖分：9.5克
鈣質：沒有註明



Drinho Homesoy

頂好家鄉豆漿
份量：250毫升
熱量：123卡路里
蛋白質：5克
脂肪：2.5克
糖分：20克
鈣質：沒有註明



十字牌低糖鮮豆漿

份量：250毫升(約2/3樽)
熱量：135卡路里
蛋白質：7克
脂肪：4.8克
糖分：10克
鈣質：沒有註明



高鈣
豆漿王

安怡黑芝麻膠蛋白高鈣豆奶

份量：190毫升
熱量：135卡路里
蛋白質：5.9克
脂肪：7.4克
糖分：10.8克
鈣質：482毫克



Vitasoy有機豆奶

份量：250毫升
熱量：130卡路里
蛋白質：8.7克
脂肪：6克
糖分：5克
鈣質：沒有註明
*纖維1.7克



So Natural原味豆漿

份量：250毫升
熱量：140卡路里
蛋白質：5克
脂肪：7.5克
糖分：4克
鈣質：沒有註明
*纖維2.5克



安怡銀杏高鈣豆奶

份量：190毫升
熱量：139卡路里
蛋白質：6.1克
脂肪：6.5克
糖分：13.8克
鈣質：345毫克



百福鮮豆漿

份量：250毫升
熱量：138卡路里
蛋白質：6.3克
脂肪：4.8克
糖分：17.5克
鈣質：沒有註明



鴻福堂濃香豆漿

份量：250毫升
熱量：138卡路里
蛋白質：5克
脂肪：2.8克
糖分：18.8克
鈣質：沒有註明



豆漿皇

份量：250毫升
熱量：150卡路里
蛋白質：8克
脂肪：4克
糖分：16克
鈣質：沒有註明



So Good朱古力高鈣豆漿

份量：250毫升
熱量：149卡路里
蛋白質：8克
脂肪：3.8克
糖分：14.5克
鈣質：300毫克



山水豆味特濃豆奶鮮豆漿

份量：236毫升
熱量：142卡路里
蛋白質：7.6克
脂肪：5.4克
糖分：14克
鈣質：沒有註明



選擇要點

3 揀低卡：低糖豆漿熱量以120卡路里以下為佳，無糖豆漿則約有80卡路里。

4 挑低脂：豆漿亦含少量脂肪，在健康大前提下，脂肪含量應選5克以下為佳。



So Good高鈣豆漿

份量：250毫升
熱量：161卡路里
蛋白質：8.5克
脂肪：8.5克
糖分：4.8克
鈣質：300毫克



Maeil韓國高鈣豆漿

份量：250毫升
熱量：158卡路里
蛋白質：6.5克
脂肪：6.5克
糖分：14克
鈣質：263毫克



>151 kcal