

（4）奶类：奶类是一种营养成分丰富、组成比例适宜、易消化吸收、营养价值高的天然食品，奶类可以提供优质蛋白质、维生素 B₂，尤其是钙的良好来源（表 1-25）。牛奶中蛋白质含量平均为 3%，其必需氨基酸比例符合人体需要，属于优质蛋白质。脂肪含量约为 3%~4%，以微脂肪球的形式存在。奶类中的乳糖能促进钙、铁、锌等矿物质的吸收。

市场上常见的奶类食品主要有液态奶、酸奶、奶酪、奶粉等。酸奶常含有益生菌，经过发酵，乳糖、蛋白质和脂肪都有部分分解，更容易被人体消化吸收。经过发酵的酸奶和丰富的益生菌，对人体健康益处良多。

表 1-25 300ml 牛奶提供的营养价值

营养素	含量	成年女性	成年男性
		占 RNI 的百分比 /%	
蛋白质	9.9g	16	14
维生素 B ₂	0.36mg	35	30
钙	321mg	39	39
镁	33mg	10	10
钾	540mg	27	27
锌	0.84mg	17	10
硒	4.02mg	10	10

（5）大豆类及其制品：大豆包括黄豆、黑豆和青豆。大豆制品通常分为非发酵豆制品和发酵豆制品两类：非发酵豆制品有豆浆、豆腐、豆腐干、腐竹等，发酵豆制品有豆豉、豆瓣酱、腐乳等。

大豆含有丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、钾和维生素 E。大豆中蛋白质含量约为 22%~37%，必需氨基酸的组成和比例与动物蛋白相似，而且富含谷类蛋白质缺乏的赖氨酸，是与谷类蛋白质互补的天然理想食品。大豆中脂肪含量约为 15%~20%，其中不饱和脂肪酸约占 85%，必需脂肪酸——亚油酸含量高达 50%，且消化率高，还含有较多磷脂。大豆中碳水化合物含量约为 30%~37%，近半是膳食纤维。大豆含有丰富的钾，每 100g 含 1 200~1 500mg；还含有多种有益于健康的成分，如大豆异黄酮、植物固醇、大豆皂苷等。需要注意的是，大豆中的低聚糖成分——棉籽糖和水苏糖在肠道细菌

