

附件：參考資料

- ◆ **補鈣趁現在**：青少年處於生長發育階段，是骨骼大小與密度不斷增長的關鍵時期，因此均衡飲食、補充足量鈣質非常重要，才能及時儲存「骨本」；若成年後再補鈣，主要是延緩鈣質流失速度，無法增加鈣質儲存量。
- ◆ **培養績優骨**：補鈣建議最好從天然食物中均衡、適量攝取，例如乳品即為良好來源，除了是每日飲食指南中六大類食物之一，更兼具豐富鈣質和優質蛋白質，鈣質可強化骨骼、提高骨密度，而優質蛋白質經人體消化吸收後產生的胺基酸，會促使體內生長激素的分泌，幫助長高！且人體對乳品的鈣質吸收率也較高。
- ◆ **健身好幫手**：許多人想鍛鍊肌肉，會在運動後補充昂貴的高蛋白粉，其實真的沒有必要這樣傷荷包！因為天然食物中就有優良的蛋白質來源，例如：牛奶、豆漿、雞蛋、雞肉等。而且運動後補充蛋白質主要是幫助恢復體力、修補和再生被破壞的肌肉組織；要讓肌肉生長的關鍵還是來自於正確的運動訓練；如果狂吃高蛋白粉，反而要小心攝取過量蛋白質，容易增加肝、腎代謝負擔！
- ◆ **每天 2 份奶**：國民健康署建議，青少年每日應攝取 1.5 至 2 杯的乳品類，約 360 毫升；例如：早餐喝一杯鮮乳、下午點心搭配保久乳，就能輕鬆達到每天 2 份奶！
- ◆ **奶類紅黃綠燈**：乳品選擇多，鮮乳、保久乳的營養價值一樣好，只是加工方式不同、風味有些差異；而且保久乳可以在室溫下保存是因為採用超高溫瞬間滅菌與無菌包裝，所以不需要冷藏，也沒有添加防腐劑！建議喝牛奶應優先選擇無調味的純乳品，以免糖、咖啡因可能妨礙身體對鈣質的吸收；還要特別注意，「奶精」屬於飽和度高的油脂，並不含乳品成分和營養喲！



乳品包裝上的小牛貼紙
是「鮮乳標章」
代表經行政院農委會認證核發，
是國產生乳製造的鮮乳！



乳品紙盒上的小樹標誌，
是「FSC™ 認證標籤」，
代表紙盒用紙來自妥善管理的
森林，透過有計畫地種植與植
伐平衡，使森林
資源永續；
喝乳品愛地球！



- ◆ **愛自己也要愛地球**：喝完牛奶補足鈣質和營養後，注意牛奶紙盒也要正確分類回收喲！紙盒包、鋁箔等屬於「紙容器」，為了能盛裝食物、防止由水滲漏，內層常添加一層塑膠膜、薄蠟或鋁箔，正確回收後可百分之百再製成紙漿、塑膠粒等再利用；正確的回收方式才能節省後續處理流程、減少焚化爐負擔，也可以讓再生原料的品質更好！

