

牛奶和豆浆，看起来都是乳白色的液体，都是餐桌上的早餐食物选择，也都素有营养丰富之名。

中国居民膳食指南 2022 推荐，每天喝 300-500 毫升的牛奶，同时还要摄入相当于 25 克大豆的豆制品，包括豆浆。1 杯（250 克）传统豆浆约相当于 12.5 克大豆（1 份大豆+ 20 倍的水打出来的豆浆，不太浓）。

然而，很多人都会纠结，早餐时的胃口就这么大，豆浆和牛奶各来一杯当然是极好的，无奈臣妾真的喝不下啊.....

再说，这两种饮品各有拥趸，也各有反对声音。拥护牛奶的人说：牛奶的营养比豆浆更全面！牛奶能补钙，豆浆不能！拥护豆浆的人说：豆浆比牛奶更适合中国人的胃！豆浆有利防病，牛奶没有用！

有人说：豆浆不适合乳腺疾病的人喝！也有人反驳说：牛奶才不利于预防乳腺癌！

估计很多人听着这些话，都觉得够晕的，不知道该怎么选择了。其实，这可能是因为对牛奶和豆浆了解不够导致的。到底你适合喝豆浆，还是适合喝牛奶呢？知道它们的区别，也就知道该怎么选择了。

有关豆浆和牛奶的特性比较，估计这是您能找到的有史以来最全面的说明了。

先说它们的共同点。

牛奶和豆浆的相似点，其实比很多人想象中要多得多。

——牛奶和豆浆都提供蛋白质。牛奶中的蛋白质含量是 2.9%~3.6%，大致按 3% 来算；豆浆中的蛋白质含量则要看加了多少豆子多少水，从 1.8% 到 3.6% 不等，要仔细看看食品标签上的蛋白质含量。当然，如果浓缩一下的话，两者都能做出更高的蛋白质含量。

——牛奶和豆浆都提供脂肪。牛奶中的脂肪是奶油，豆浆中的脂肪是大豆油。这些脂肪被蛋白质和磷脂乳化之后，形成细小的脂肪微球，悬浮在水相中，对光线产生散射作用，结果呢，看起来就是乳白色的液体了。

——牛奶和豆浆都提供很多钾元素。别以为牛奶只有钙没有钾，其实钾含量比钙含量还要高呢！豆类呢，是经典的高钾食物，所以豆浆的钾也不少。按《中国食物成分表（标准版）》的数据，100 克蛋白质含量 3.0% 的豆浆中含有 117

毫克的钾，而 100 克蛋白质含量 3.3%的牛奶中含有 188 毫克的钾。所以，对高血压患者来说，两者都是不错的饮品。

——牛奶和豆浆都含有多种 B 族维生素、维生素 E 和维生素 K。全脂奶中含有维生素 E 和维生素 K，脱脂奶里就微乎其微了。但脱脂奶中仍然含有 8 种 B 族维生素。豆浆则继承了大豆富含维生素 E 和维生素 K 的优点，同时也纳入了大豆中的 7 种 B 族维生素。

——牛奶和豆浆都有良好的饱腹感。牛奶和豆浆中的蛋白质和脂肪可以促进缩胆囊素、GIP 和 GLP-1 等胃肠激素来增加饱腹感。它们虽然是以液体状态摄入，但进入胃之后，在胃酸的作用下，都会变成凝块，胃排空时间远比同样热量值的白粥、甜饮料要长，所以饱腹效果较为持久。

——喝牛奶和喝豆浆都会帮助抑制餐后血糖上升。有文献发现，在吃白面包的时候同时喝牛奶或豆浆，都能降低餐后血糖反应。但是，如果在餐前 30 分钟提前喝牛奶或豆浆，再吃面包，效果就会更加显著。在蛋白质含量相同的情况下，牛奶和豆浆的控血糖效果差异不大。

——牛奶和豆浆都是低血糖指数饮料，但都激发胰岛素产生。很多人听说，牛奶虽然血糖指数低，但胰岛素指数高。其实，几乎所有的高蛋白质食物都能通过增加胃肠激素 GIP 和 GLP-1 而激发胰岛素，这并不是牛奶的专利。豆浆也是蛋白质来源，大豆蛋白质同样有这种作用。

——牛奶和豆浆都促进增肌。牛奶中的乳清蛋白、酪蛋白，以及豆浆中的大豆蛋白，都可以起到促进增肌的作用。运动之后及时喝一杯牛奶或豆浆，都有利于肌肉合成。从效果上来说，牛奶蛋白质因为富含亮氨酸而略胜一筹，但有研究对两者做了比较，发现乳清蛋白和大豆蛋白的增肌效果也就差 20% 而已。

——牛奶和豆浆都容易让人胀气，胀气的原理也有相似之处。

牛奶胀气的原因是其中的乳糖，乳糖酶分泌不足的人无法充分消化它，而不消化的乳糖进入大肠会引起肠道产气、肠鸣、腹胀、腹泻等问题。

豆浆胀气的原因是其中所含的低聚糖，包括棉子糖、水苏糖、毛蕊花糖等，它们是人体小肠没法消化吸收的，进入大肠后也会产生不适。

不过，对于消化能力正常的人来说，在少量摄入的情况下，乳糖和这些低聚糖都是有益肠道有益菌增殖的因素，也有利于食物中多种矿物质的吸收利用。

——牛奶和豆浆都能帮助补水。虽然牛奶和豆浆中含有多种溶质，但它们的水分含量高达 87% 以上。纯水会在 20 分钟左右之内就被吸收利用，但有溶质的水在体内的吸收速度比较慢。随着牛奶和豆浆中的营养成分逐渐被吸收利用，水分被缓慢吸收利用。

有研究发现，和喝同样数量的水相比，喝牛奶后，水分在体内停留的时间更长一些，就是这个道理。当然，这是说不加糖的牛奶和豆浆。加糖之后会提高渗透压，降低它们的补水效果。

再说说它们的差异点。

——牛奶里有维生素 AD 和维生素 B12，豆浆里没有。这是因为植物性食品里不含有这几种维生素。豆浆里有少量的胡萝卜素，但是按转化成为维生素 A 的数量来算，还是太少了。

——牛奶里有很多钙，豆浆里钙很少。牛奶是钙最容易利用的天然食物，每 100 克牛奶中钙含量超过 100 毫克。

黄豆中虽然也有不少钙，但加水稀释以后含量就大幅度下降了。如果 100 克黄豆中钙含量为 200 毫克，按传统豆浆 1 斤豆加 20 斤水来计算，每 100 克豆浆中的钙含量大概是 10 毫克左右。如果做成浓豆浆，也就是 20 毫克左右。有些豆浆的钙含量只有几个毫克/100 克。所以，豆浆不能替代牛奶的补钙作用，其他植物奶也不能，除非额外添加了很多好吸收的钙。

——牛奶里饱和脂肪比例较大，豆浆里比例很小。牛奶中的脂肪是奶油，其中含有

约 40%~50%

的饱和脂肪，其余大部分都是单不饱和脂肪酸

（橄榄油里最多的那种脂肪酸）。豆浆中的脂肪是豆油，其中 80%

以上是不饱和脂肪酸，饱和脂肪酸

只占百分之十几。所以，如果遵医嘱控制饱和脂肪酸的话，可以选择低脂奶或脱脂奶，或者选择豆浆。

——豆浆里有低聚糖和膳食纤维，牛奶里没有。膳食纤维只存在于植物性食品中（虾蟹壳子例外）。奶类中也有低聚糖，但牛奶中含量比较低，不足以产生有效的健康效应。母乳中就有较为丰富的母乳低聚糖，它们是母乳健康效应的重要组成部分，对婴儿的肠道健康极为有益。豆浆里的低聚糖多了会产生胀气，但少量摄入时，对大部分人的肠道健康是有益的。

——豆

浆里有多种抗

营养物质，牛奶里没有。豆

浆中含有胰蛋白酶抑制剂、凝集素、植酸、草酸、皂甙

等抗营养物质，能降低蛋白质和多种矿物质的吸收利用效率。其中植酸、草酸和皂甙在加热之后仍有保留，但因为其中一部分会和蛋白质、多糖等成分结合，其影响消化吸收的生物效应有所下降。凝集素和胰蛋白酶抑制剂在加热后大部分被破坏。

据我们实际测定和日本的相关文献数据，

市售豆浆和家用豆浆机制成的豆浆，其中胰蛋白酶抑制剂活性还有 13% 左右的残留。延长加热时间可以进一步破坏胰蛋白酶抑制剂，但其中含有耐热组分，即便长时间加热之后，仍会残留 5% 左右的活性。

胰蛋白酶抑制剂是一种能够抑制癌细胞增殖的成分，对于健康人而言，少量的残留活性对健康是有益无害的。

——豆浆里有大豆异黄酮

，牛奶里没有。大家都知道豆浆中的大豆异黄酮是一种植物雌激素，在更年期雌激素不足的情况下，补充植物雌激素有

利于减轻更年期综合征

的不适，同时有利于预防中老年妇女的骨质疏松

问题。对于男性来说，有流行病学

研究发现摄入大豆异黄酮有利于预防男

性的前列腺癌

。目前并没有证据表明亚洲女性摄入正常量的豆浆和豆制品会增加乳腺癌风险。

——部分人喝牛奶脸上会起痘痘，豆浆不会。牛奶中的 IGF-1 等成分促进皮脂分泌，增加痤疮恶化的风险。在这方面，改用脱脂奶、无乳糖奶并不比普通全脂奶更好。豆浆则没有促进皮脂分泌的作用。

——部分人喝豆浆会影响月经周期或经前感觉，牛奶不会。对于以前不曾经常喝豆浆的育龄女性来说，突然每天喝较多豆浆之后，其中的植物雌激素可能会暂时影响到月经周期，但形成新的周期之后，并不影响健康。对豆浆的反应因人而异，从小经常食用豆制品的人反应很小，而以前很少接触豆制品的人可能较为敏感。

——尿酸高的人喝牛奶有利于降低尿酸预防痛风，豆浆不能。牛奶是极低嘌呤

含量的食物，而且其中的钾、钙、乳清酸等成分均有利于降低尿酸水平。故痛风患者在发作期和缓解期都适合每天喝牛奶。大豆是中高嘌呤的食物，虽然打成豆浆之后含量下降，但因为豆浆一喝就是一杯或一碗，嘌呤的总量仍然不可忽视。同时，豆浆中的植酸、草酸等成分也会影响尿酸的排出。

我国有学者做过实验，摄入豆浆之后会造成暂时性的血尿酸水平上升，但在 3~4 小时之后会恢复正常。流行病学调查

表明健康人正常摄入豆浆和豆制品不会增加尿酸风险，但已经患有痛风或高尿酸血症的人不建议喝大量豆浆。

——牛奶和大豆的过敏人群不一样。牛奶和大豆都是常见的食物过敏原。对牛奶有急性过敏的通常是 2 岁以下的婴幼儿，成年人中较少。但成年之后，对牛奶有慢性过敏的人仍然常见。对大豆

过敏的成年人也不罕见。到三甲医院的变态反应科要求进行食物过敏

或不耐受测试，往往可以发现这些问题。自己逐一做食物排除实验也可以找出给自己带来各种不适的食物慢性过敏原。不过，部分人仅对牛奶过敏，或仅对大豆过敏。例如我 3

年

前做

过测定，

结果表明我当时对

牛奶没有过敏问题，但对大豆（包括黄大豆、黑大豆和青大豆）有 3 级慢性过敏。

怎么样？看到这里，对于适合喝牛奶还是适合喝豆浆，或者两者都喝，估计大部分朋友已经得出了自己的结论。

最后总结一下：

豆浆和牛奶都是营养价值很好的饮品，如果没有不良反应的话，值得经常喝。

大部分人两者都适合。早一杯牛奶，晚一杯豆浆，或者早一杯豆浆，晚一杯牛奶，按你心愿。

需要控制血糖的人士，在吃淀粉类食物
的时候，或者之前，喝一杯牛奶或豆浆，有利于控制餐后血糖反应。

减肥人士用牛奶或豆浆替代甜饮料和冷饮，既增加营养，又有利防肥。在同等蛋白质含量下，牛奶更值得推荐，因为缺钙的时候更容易发生肥胖问题，而减肥的时候也容易缺乏多种维生素。

孕妇和哺乳妈妈两者都可以喝，但其中牛奶更重要，因为它可以补充怀孕和哺乳所需要的大量钙元素。

更年期
女性两者都可以喝，牛奶增加钙摄入量，豆浆增加大豆异黄酮供应。组合起来更有利于骨质健康。

少数人就需要选择其一了。

比如说，那些喝牛奶容易长痘痘的人，适合喝豆浆来替代，同时可以再补一粒含200~300毫克钙元素的钙片。

又比如说，痛风患者更适合喝牛奶，特别是痛风发作期，鱼、肉、海鲜河鲜、豆浆、豆腐暂时都不适合吃，但可以放心喝两三杯脱脂奶，帮助供应优质蛋白质、钙和水分。

还有一部分人，可能两者都不适合。

比如说，对牛奶和大豆
都有过敏的人，两者都不能喝。某些甲状腺疾病
患者和肠易激患者，如有医嘱要求暂时避免奶类和豆类食物，也可以暂时不喝。

此外，消化太差、容易腹胀的人也要注意少喝，毕竟两者都含有可能引起胀气的成分。不过这也无妨享用奶类和大豆的营养，因为还可以喝酸奶、吃奶酪来替代牛奶，或者吃豆腐、豆腐干来替代豆浆。少量多次地吃，就不容易发生不适反应。

也有一些朋友，对牛奶豆浆两者都没有生理禁忌，只是对其中一种的风味不太喜爱

。这里顺便提一个建议：牛奶豆浆混合饮用，你试过吗？既稀释了豆浆的豆味，也掩盖了牛奶的膻味，风味更好，值得品尝！

如果再加一丁点的蜂蜜和盐，能同时补能量、补蛋白质和补水，在夏天运动之后替代各种甜饮料和运动饮料，对恢复体能和增加肌肉来说，是很不错的哦。

（澎湃新闻·澎湃号·湃客 原创 范志红 注册营养师）