



草飼乳品- 天然健康的首選



草飼乳品-天然健康的首選

牛，天生是以草為主食的反芻動物。紐西蘭的奶牛在大自然中自由放養，以天然牧草為主食。生產出最天然、純淨的牛奶。

「人如其食」，奶牛也是如此。牛奶品質與奶牛的飲食和生長環境息息相關。紐西蘭的奶牛在寬闊的草原自由漫步、順應天性以天然牧草為食，奶牛健康快樂地成長，產出世界上最好的牛奶。

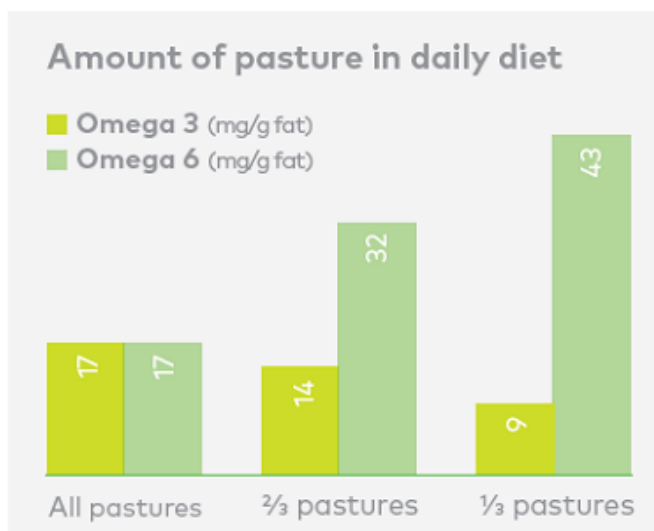
根據科學研究報告，草飼牛（非以穀物飼料為主食）產出的牛奶含有較豐富的不飽和脂肪酸 ω -3，維生素E， β -胡蘿蔔素和CLA（一種有益的脂肪酸-稱為共軛亞麻油酸）。(參考文獻1,2,3,4)

這些營養素對於人體的健康有何幫助呢？

不飽和脂肪酸 ω -3

多元不飽和脂肪酸 ω -3和 ω -6是必需脂肪酸，對於健康的益處已是眾所周知。另有新的證據顯示， ω -3和 ω -6比例的平衡（50/50）對於人體健康也是非常重要的。(參考文獻5)
以牧草為主食（如紐西蘭奶牛）與高比例穀物飼養的牛隻相比，其產出的牛奶中 ω -3和 ω -6的含量比例如下圖：

奶牛飲食中攝取越多的牧草，其牛奶中的不飽和脂肪酸 ω -3和 ω -6比例越加平衡。



富含CLA(共軛亞麻油酸)

共軛亞麻油酸已證實對人體健康有益，另有新的科學證據顯示: CLA或有助於抗發炎的作用。(參考文獻1)

草飼牛產出的牛奶與穀飼牛奶相比，含有較高濃度的CLA(最多高達兩倍)。(參考文獻2)

β -胡蘿蔔素

你曾發現紐西蘭奶油有一種美麗的天然金黃色嗎？這就是富含 β -胡蘿蔔素的表現。

β -胡蘿蔔素是維生素A的前身（意味著它進入人體後可轉變成維生素A）。維生素A是一種必需抗氧化劑，利於皮膚和粘膜的健康，增強免疫系統和視力。

在一些天然的食物中，如牧草，皆存有豐富的 β -胡蘿蔔素。因此，來自草飼奶牛生產出的乳製品具有較高的營養。(參考文獻1,3,4)

維生素E

紐西蘭產出的草飼牛奶還有另一項益於健康的營養素-維生素E。與穀飼牛產出的牛奶相比，草飼牛奶通常含有較豐富的維生素E。(參考文獻1)

維生素E是存於許多食物中的脂溶性營養素。在人體內作為一種抗氧化劑，有助於保護細胞免受自由基造成的損害。還有證據顯示:草飼牛奶中的維生素E可以減少牛奶的氧化，可以改善其風味。(參考文獻3)

天賜淨土、紐西蘭的自然環境是牧草生長的理想之地。草飼奶牛產出營養豐富的牛奶，我們為此感到驕傲，並與全世界分享這天然純淨的乳品營養。

參考文獻

1. Clancy K. Greener Pastures. How grass-fed beef and milk contribute to healthy eating. Union of Concerned Scientists. 2006.
2. Dhiman T R., Anand GR.. et al. Conjugated linoleic acid content of milk from cows fed different diets. J Dairy Sci 1999;82(10):2146-56.
3. Jensen, S. K. Quantitative secretion and maximal secretion capacity of retinol, beta-carotene and alpha-tocopherol into cows' milk. J Dairy Res. 1999; 66(4):511-22.
4. Searles, SK et al, "Vitamin E, Vitamin A, and Carotene Contents of Alberta Butter." Journal of Dairy Science, 1969; 53(2) 150-154.
5. Candela G., Lopez B., Kohen L. Importance of a balanced omega 6/omega-3 ratio for the maintenance of health. Nutritional recommendations. Nutr Hosp. 2011;26(2):323-329.