



Publication: Lianhe Wanbao

Date: 26 December 2013

Page: 1 of 1



国人越来越爱喝牛奶，每人平均一年喝掉32公升。(图/档案照)

美国人年喝奶量比狮城人多6倍

美国每人平均一年喝掉200公升牛奶，是新加坡人的6倍多。亚细安乳制品需求逐年上升，不过和西方国家相比，还算小巫见大巫。本地著名养生烹饪导师兼餐饮顾问潘秀霞受访表示：“西方人因为生长文化，对牛奶的摄取量特别高，加上牛奶在他们的国家也非常便宜。”她说这几年新加坡人的牛奶摄取量逐渐提高，这可能与国人的经济条件越来越好，加上相信多喝牛奶，能够补充钙质所致。

有新闻打晚报热线
1800-741 6388
WhatsApp / MMS: 9228 8736
送 \$50 礼券 昇松超市

国人爱喝牛奶

每人平均一年喝掉32公升牛奶

黎雪莹 报道
laixy@sph.com.sg

新加坡人越来越爱喝牛奶，每人平均一年喝掉32公升，全国一年就吃掉超过5亿元的乳制品，亚细安国家当中排行第2高！

荷兰合作银行(Rabobank)数据显示，亚细安国家的乳制品交易，在2012年创下新高，达到160万吨。

专家预测亚细安乳制品交易量，会在接下来7年内，以每年2.4%的增幅持续上扬。

换言之，亚细安国家对乳制品的需求量会增加30亿公升，是一个充满商机的蓬勃市场。

根据乳制品生产巨头Greenfields Milk的内部数据，在亚细安国家当中，新加坡每人平均一年喝掉32公升牛奶，屈居马来西亚的51公升之后。

泰国则以30公升挤入三甲，越南(15公升)和菲律宾(14公升)则位列第4和第5。

与去年相比，狮城人对牛奶的需求涨7%，乳制品销量则略高，以将近8%的涨幅上升着。

另一份报告Marketline Report也指出，新加坡乳制品市场去年达到5亿5850万元的营业额。

乳制品就包括了乳酪、牛奶、豆乳制品、牛油、酸奶等。

喝牛奶能补钙?

养生烹饪师：喝牛奶补钙是国人常见的迷思。

潘秀霞透露：“牛奶是高脂肪的食品，人体难以吸收，容易因此造成皮肤敏感。从营养学角度来看，不建议过量摄取。”

她建议，如果要补钙，豆奶会是另一好选择，或是将牛奶发酵成酸奶。如果真的爱喝牛奶，一天的摄取量建议维持在200毫升之内，

本地著名养生烹饪导师兼餐饮顾问潘秀霞。(图/档案照)

而且最好不要每天喝。”