

每 100 毫升母乳含有 1.4-1.6 克蛋白質，而普通牛奶含有 3.5 克蛋白質，^{2,3} 即普通牛奶蛋白質含量比媽媽天然授乳分泌高出約 3 倍。⁴⁻⁶



母乳與牛奶的蛋白質差異

母乳的蛋白質含量會隨著月齡而變化，而牛奶的蛋白質含量則相對穩定。母乳的蛋白質含量在 0-3 個月時為 1.4-1.6 克，3-4 個月時為 1 克，6 個月後則降至 0.8 克。相比之下，普通牛奶的蛋白質含量為 3.5 克。^{2,3}

母乳與牛奶的蛋白質差異

母乳的蛋白質含量會隨著月齡而變化，而牛奶的蛋白質含量則相對穩定。母乳的蛋白質含量在 0-3 個月時為 1.4-1.6 克，3-4 個月時為 1 克，6 個月後則降至 0.8 克。相比之下，普通牛奶的蛋白質含量為 3.5 克。⁴⁻⁶

- 8) Indrio, F., et al. (2014). JAMA Pediatric, 168 (3), 228-233.
- 9) Zhang, Z., et al. (2013). Nutrients, 5, 4800-4821.
- 10) Nestlé Internal data. (2020). Nestlé Research Centre.
- 11) Riechmann, E.R., et al. (2020). Nutr Hosp, 37(4), 698-706.
- 12) Sinkiewicz, G., Ljunggren, L. (2008). Microbial Ecology in Health and Disease, 20, 122-126.
- 13) Billeaud, C., et al. (1990). European Journal of Clinical Nutrition, 44(8), 577-583.

△

°

^

#

*2'FL LNnT (HMO) 100 40.6

+

® ® 4 3