В чистом виде миндальное молоко будет включать только воду и миндаль. Поэтому вы не получите витамины D, E, A и кальций, которые зачастую встречаются в молочных продуктах.

Тем не менее миндальное молоко с точки зрения белка и общего содержания питательных веществ не эквивалентно любому молоку растительного происхождения либо молоку животного происхождения.

На одну чашку миндального молока приходится 40 ккал, 2,5 г (насыщенные жиры — 0,2 г) жиров, 190 мг натрия, 3,4 г углеводов, 1 г белка. То есть вы получаете низкокалорийный напиток, который также содержит довольно мало и других веществ, если производитель не обогащает продукт. Кроме того, в обогащённом варианте всё равно количество белка даже не приближается к количеству в коровьем или соевом молоке.

Некоторые сорта миндального молока содержат на 1 чашку почти 4 чайные ложки добавленного сахара (или примерно 17 граммов). Это почти 68% от суточной нормы.

Также миндальное молоко не является подходящей заменой обычного молока для маленьких детей с аллергией на молочные продукты. Миндальное молоко даже при обогащении не будет хорошим источником белка. В этом случае лучше выбрать обогащённое несладкое соевое или гороховое молоко.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.

Все права защищены