

На самом деле овсяное молоко далеко не во всём превосходит коровье. Вот несколько пунктов, по которым оно ему уступает.

Коровье молоко даёт более качественный белок. В таком молоке содержится около 8 г белка на чашку, а в овсяном – обычно около 2 г на чашку. Также коровье молоко считается полноценным источником белка, то в нём есть оптимальное соотношение всех девяти незаменимых аминокислот. В овсяном же молоке не хватает лизина.

Из коровьего молока лучше усваивается кальций. Порция коровьего молока в 240 мл содержит более 300 мг кальция. Овсяное молоко может содержать столько же этого вещества, но усваивается оно хуже.

В коровьем молоке больше питательных веществ. Одно исследование 2025 года показало, что многие виды растительного молока содержат гораздо меньше питательных веществ, чем коровье. К примеру, наименее полезными считаются рисовое и овсяное молоко. В коровьем молоке больше кальция, белка, питательных веществ, а также меньше добавок и нет добавленного сахара.

Более качественный белок и другие причины, почему коровье молоко полезнее овсяного для здоровья



Wacharagorn Worasit / Getty Images

Коровье молоко более доступно. Кроме того, оно стоит дешевле, чем растительные альтернативы.

У коровьего молока низкий гликемический индекс. При этом у овсяного молока этот индекс умеренный, что означает, что он повышает уровень сахара в крови со средней скоростью, а не медленно, как коровье.

Существует коровье молоко без лактозы. Такой вид молока содержит все остальные питательные вещества, которые обычно есть в коровьем молоке, за исключением лактозы.

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