Healthy
Eating
Research

Pagkukumpara ng Gatas ng Hayop sa mga Gatas ng Halaman

para sa mga Paslit (Toddler) at Maliliit na mga Bata

Bakit inirerekomenda ang gatas ng hayop para sa mga paslit at maliliit na bata?

Ang gatas ay isang mahalagang pinagmumulan ng maraming sustansya na kailangan ng mga bata para sa kanilang malusog na paglaki at pag-unlad tulad ng protina, taba, calcium, bitamina D, at potassium. Inirerekomenda ang gatas ng baka/hayop dahil ito ay isang madali, natural na nangyayari, at abot-kayang paraan upang makuha ang mga sustansyang ito. at higit pa. Bagama't hindi lamang gatas ang pinagmumulan ng mga sustansyang ito, ang paglipat mula sa pormula o gatas ng ina patungo sa gatas ay madali para sa maraming paslit dahil ang gatas ay isa nang malaking bahagi ng karamihang diyeta sa U.S.

Ano ang kailangan kong malaman tungkol sa mga gatas ng halaman para sa mga maliliit na bata?

1. Ang gatas ng halaman – ito man ay gawa sa mga mani, oats, bigas, o iba pang pagkaing halaman – ay hindi katumbas ng nutrisyong nakukuha sa gatas ng baka/hayop.
2. Ang mga inuming ito ay hindi dapat gamitin sa unang taon ng buhay bilang kapalit ng gatas ng tao o gatas na formula para sa sanggol.
3. Hindi lahat ng gatas ng halaman ay pare-pareho. Ang ibig sabihin, hindi lahat ng mga ito ay angkop para sa mga pangangailangan sa nutrisyon ng mga maliliit at lumalaking bata.

Kailan angkop ang mga gatas ng halaman para sa mga bata?

Kung ang iyong anak ay may masamang reaksyon sa laktos o may alerhiya sa gatas ng hayop, o kung pinili ng iyong pamilya na huwag komunsumo ng mga produktong galing sa hayop, maaaring naghahanap ka ng alternatibong gatas ng halaman.

Kung wala sa mga nabanggit na ito ang nalalapat o angkop sa iyo, manatili sa gatas ng baka - natural itong mayaman sa mga sustansyang kailangan ng iyong anak para sa malusog na paglaki at pag-unlad.

Ang mga gatas ng halaman ay iba sa nutrisyon mula sa gatas ng hayop, ngunit ang mga ito ang pinakamahuhusay na opsyon para sa mga bata upang magkaroon sila ng mga nutritional profile na katulad ng gatas ng baka.

Ano ang pinakamahusay na gatas ng halaman para sa mga paslit at maliliit na bata?

- Gatas ng Soya
- Gatas ng Gisantes
- Tinimplang Gatas ng Soya at Gisantes

Ang mga opsyong ito ay may katulad na antas ng protina, taba, calcium, at bitamina D gaya ng buong gatas ng baka/hayop.

Sa mga alternatibong gatas na mula sa halaman, **ang pinasustansyang inuming soya lamang** ang kasalukuyang itinuturing na katumbas ng gatas ng hayop.

Mayroon na ngayong mas maraming uri ng gatas ng halaman kaysa dati at ang mga sustansya ay maaaring magkaroon ng malaking kaibahan ayon sa tatak. Ang ilang gatas ng halaman ay may dagdag na mga sustansya at marami rin sa mga ito ang naglalaman ng mga idinagdag na asukal, na hindi inirerekomenda para sa maliliit na bata. Tingnan ang listahang ito ng mga gatas ng halaman at kung paano niraranggo ang mga ito mula sa pinakamahusay (berde) hanggang sa pinakamasama (pula) pagdating sa mga pangangailangan sa nutrisyon ng mga bata.

Nutrisyon ng Gatas ng Halaman (sari-saring uri na walang lasa, hindi pinatamis)[1]

	Gatas ng baka (buo/hindi inalis ang krema o taba)	Soya	Gisantes	Oat	Kastanyas	Abaka	Niyog	Kasuy	Almendras	Lino	Bigas
Mga Calorie	152	80	80	90	90	60	40	25	30	25	70
Protina (g)	8	7	8	2	2	3	0	<1	1	0	0
Taba (g)	8	4	4.5	1.5	9	4.5	4	2	3	2.5	2.5
Idinagdag na asukal (g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Calcium (mg)	306	300	440	350	24	257	460	450	450	280	240
Bitamina D (mcg)	2.4	3	6	4	0	2	2	2.5	2.5	2.3	5
Potassium (mg)	374	350	405	400	105	100	310	0	170	0	10
Bitamina B12 (mcg)	1.34	3	2.5	0.2	—	—	0.9	—	—	1.4	0.6

Presyo ng Gatas ng Halaman[2]

	$	$$	$$$	$$	$$$$	$$$$	$$	$$	$$	$$	$$
$/gallon	3.62	5.98	12.24	9.82	23.16	21.16	7.74	7.74	6.54	7.98	7.38
$/8 onsa ng likido na paghahain	0.22	0.37	0.77	0.61	1.44	1.32	0.48	0.48	0.40	0.50	0.46

1. Ang impormasyon sa nutrisyon ay para sa lahat nang sari-saring uri na hindi pinatamis at walang lasa. Kabilang sa mga partikular na produkto ang: Soya - Silk Organic Unsweet, Gisantes - Ripple Unsweetened Original, Oat - Planet Oat Original, Kastanyas - Elmhurst Unsweetened, Abaka - Pacific Foods Unsweetened Original, Niyog - Silk Unsweet, Kasuy - Silk Unsweet, Almendras - Silk Unsweet Original, Lino - Good Karma Unsweetened, Bigas - Rice Dream Enriched Unsweetened.

2. Kinuha ang mga presyo mula sa iba't ibang nagtitingi sa U.S., na-update noong Setyembre 2022.

Alam mo Ba?

Sa pagkukumparang isang tasa para sa isang tasa, ang mga gatas ng halaman ay mas mahal kaysa sa gatas ng hayop.

Ipinapaliwanag ng tsart na ito ang mga pangunahing sustansya sa gatas ng baka na kailangan ng maliliit na bata para sa kanilang paglaki at pag-unlad. Ginamit namin ang impormasyong ito upang ipaalam ang aming mga rekomendasyon para sa pinakamahuhusay na mga pamalit na gatas ng halaman na maaaring ibigay sa mga paslit at maliliit na bata.

ANO	HANAPIN	BAKIT
Protina	Pumili ng alternatibong gatas na may 7-8 gramo ng protina kung maaari.	Ang mga paslit at maliliit na bata ay nangangailangan ng pro-tina para sa paglaki at pag-unlad. Ang mga batang kumakain ng diyetang vegan ay maaaring mahirapan na makakuha ng sapat na protina sa kanilang mga pagkain.
Taba	Pumili ng sari-saring bariedad ng di-bawas na taba (full fat) para sa mga bata. Ang mga bariedad na "nabawasan" (reduced) o "mababa ang taba" (low-fat) ay pwede para sa mga batang higit sa 3 taon.	Ang mga paslit at maliliit na bata ay nangangailangan ng taba para sa pag-unlad ng utak. Mahalaga rin ang taba para matulungan ang iyong katawan na sumipsip ng mga bitamina na natutunaw sa taba kagaya ng mga bitaminang A, E, D, at K.
Idinagdag na Asukal	Pumili lamang ng mga sari-saring uri na walang lasa at hindi pinatamis. Maghanap ng 0g na idinagdag na asukal sa label ng mga katotohanan sa nutrisyon (nutrition facts).	Ang mga sanggol at maliliit na bata ay hindi nangangailangan ng anumang karagdagang asukal sa kanilang diyeta.
Calcium	Pumili ng mga alternatibong gatas na dinagdagan ng sangkap na calcium carbonate. Ang ganitong uri ng calcium ay mas madaling masipsip ng ating katawan.	Ang calcium ay mahalaga para sa lakas ng buto at ngipin. Kailangan ito para gumana nang maayos ang iyong puso, kalamnan, at nerbiyos o mga ugat. Dahil ang mga bata ay patuloy na lumalaki, ang calcium ay lalong mahalaga sa kanila. Ang mga batang 1-3 taong gulang ay nangangailangan ng humigit-kumulang na 700 mg ng calcium bawat araw. Ang mga nasa 4-8 taong gulang naman ay nangangailangan ng humigit-kumulang na 1,000 mg ng calcium.
Bitamina D	Pumili ng mga alternatibong gatas na dinagdagan ng sangkap na bitamina D.	Ang bitamina D ay mahalaga para sa pangkalahatang kalusugan, at kinakailangan din ito para masipsip ng buto ang calcium. Ang mga paslit at maliliit na bata ay nangangailangan ng 15 mcg ng bitamina D bawat araw.
Potassium	Maghanap ng mga gatas ng halaman na may katulad na antas ng potassium gaya ng gatas ng baka (~300- 350mg).	Ang potassium ay isang mahalagang mineral na kailangan ng iyong katawan upang gumana nang maayos. Tumutulong ang potassium para sa maayos na ugnayan ng nerbiyos/ugat at kalamnan, ganon din sa paglipat ng mga sustansya sa mga selula at paglabas ng mga dumi sa katawan, at mahalaga para sa malusog na paglaki. Karamihan sa mga tao ay hindi nakakakuha ng sapat na potassium.
Bitamina B12	Pumili ng mga alternatibong gatas na dinagdagan ng sangkap na B12.	Ang bitamina B12 ay mahalaga para sa pagbuo ng pulang selula ng dugo at paggana ng utak. Ang mga produktong hayop ay natural na naglalaman ng B12, kaya ang mga batang kumakain ng diyetang vegan ay nasa mataas na panganib para sa kakulangan ng B12.

Makipag-usap sa pediatrician ng iyong anak o isang rehistradong dietitian upang matiyak na ang diyeta ng iyong anak ay nakapagbibigay ng lahat na natitira pang mga kinakailangang sustansya para sa lumalaking katawan, at upang matuto nang higit pa tungkol sa iba pang pinagmumulan ng mga pangunahing sustansya na matatagpuan sa gatas ng hayop.

Upang matuto nang higit pa tungkol sa kung ano ang inirerekomenda ng mga eksperto sa iba't ibang yugto para sa mga batang may limang taong gulang at pababa, bisitahin ang **HealthyDrinksHealthyKids.org**.

Healthy Eating Research