

مقایسه ارزش غذایی شیر و نوشابه

جدول مقایسه‌ای ارزش غذایی شیر و نوشابه‌های غیر الکلی گازدار (در یک لیتر)

ردیف	نام ماده مغذی	میزان آن در شیر	میزان آن در نوشابه	توضیحات
۱	پروتئین	۳۵ گرم	صفر	پروتئین شیر حاوی اسیدهای آمینه اساسی برای رشد کودکان است
۲	چربی	۳۵ گرم	صفر	
۳	کربوهیدرات	۴۷ گرم	۲۰ + ۱۳۰ گرم	عمدتاً در صنایع نوشابه سازی از شربت ساکاروز استفاده می‌گردد و مقدار آن متفاوت است.
۴	آب	۸۷۵ سی سی	۸۷۰ + ۲۰ سی سی	
۵	کلسیم و فسفر	۲۲۲ گرم	صفر (*)	* بسته به املاح موجود در آب مورد استفاده در نوشابه، متغیر است
۶	پتاسیم، سدیم، کلر، منیزیم، گوگرد	۳ گرم	صفر	
۷	ویتامین A (میلی گرم)	۰/۲-۲ *	صفر	* کلیه مقادیر ویتامینی بر حسب میلی گرم در لیتر می‌باشد
۸	ویتامین B1	۰/۴	صفر	
۹	ویتامین B2	۱/۷	صفر	
۱۰	ویتامین C	۵-۲۰	*	بسته به نوع اسید به کار رفته در نوشابه، متفاوت است
۱۱	ویتامین D	۰/۰۰۲	صفر	
۱۲	مواد رنگی	صفر	*	بر اساس نوع نوشابه دارای مقادیر متفاوت می‌باشد
۱۳	دی اکسید کربن	صفر	*	بعنوان طعم دهنده کاربرد داشته و مقادیر مختلفی می‌باشد
۱۴	انرژی (کیلوکالری)	۶۵۰	۵۲۰	