

เปรียบเทียบคุณค่าสารอาหารจากนม

จำนวน 1 ลิตร		นมแม่	นมผสม	นมจากเนื้อไก่	นมข้าวอะมิโน
พลังงาน	(กิโลแคลอรี)	700	600-700	670	680
โปรตีน	(กรัม)	11	15-24	20	13
				(เนื้อไก่)	(กรดอะมิโน)
ไขมัน	(กรัม)	45	35-42	40	40
คาร์โบไฮเดรต	(กรัม)	71	54-84	70	70
		(แลคโตส)	(แลคโตส)	(น้ำตาลข้าว)	(น้ำตาลข้าว)
เกลือแร่					
โซเดียม	(มก)	172	140-420	420	420
โพแทสเซียม	(มก)	512	420-1020	680	680
คลอไรด์	(มก)	375	350-1020	660	660
แคลเซียม	(มก)	344	350-980	900	900
ฟอสฟอรัส	(มก)	141	175-630	460	460
แมกนีเซียม	(มก)	35	35-105	70	70
เหล็ก	(มก)	0.50	2.1-13	13	13
สังกะสี	(มก)	1.18	3.5-10.5	9	9
ทองแดง	(มก)	0.51	0.24-0.56	0.6	0.6
ไอโอดีน	(มก)	0.06	0.07-0.35	0.4	0.4
เซเลเนียม	(มก)	0.02	7-63	10	10
วิตามิน					
วิตามิน เอ	(มก)	0.25	0.4-1.2	0.8	0.8
วิตามิน บี 1	(มก)	0.14	0.42-3.0	0.9	0.9
วิตามิน บี 2	(มก)	0.37	0.56-2.8	0.9	0.9
วิตามิน บี 6	(มก)	0.11	0.2-12.0	0.5	0.5
ไนอะซิน	(มก)	1.77	2.1-10.5	11	11
แพนโทธิค	(มก)	2.3	2.4-14.0	4	4
ไบโอติน	(มก)	0.08	0.09-0.7	0.18	0.18
โฟเลต	(มก)	0.05	0.07-0.35	0.14	0.14
วิตามิน บี 12	(มคก)	0.46	0.7-3.5	1	1
วิตามิน ซี	(มก)	52	56.0-210	120	120
วิตามิน ดี	(มคก)	20	7-17.5	20	20
วิตามิน อี	(มก)	1.8	0.5-35	17	17
วิตามิน เค	(มคก)	20	28-175	100	100