

近日,全球规模最大的燕麦饮公司Oatly(噢麦力)发布2025年第三季度财报显示,该品牌实现上市后首个季度盈利。在电话业绩会上,Oatly提到,大中华区团队在充满挑战的消费环境下,在多个渠道实现有力增长。然而,Oatly想要保持长期的持续性盈利并不容易。多方数据分析显示,我国植物奶市场经过2021年的热潮后,自2022年起出现降温,赛道内投融资基本停滞,植物奶在线下零售货架包装饮品市场的整体份额有所下滑。究其原因,在于植物奶从产品定位到消费场景上执着于“牛奶替代品”,未形成独立消费场景,健康属性不够充分,同时面临口感与价格的双重挑战。

记者近日对电商平台销售的23款植物奶统计发现,不少品牌倾向于使用或暗示“替代牛奶”的说法。例如,Oatly官网声称“从营养角度看,用营养强化燕麦饮代替牛奶是很好的”。素香斋素食店销售的一款“植物密码”福娘膳食均衡系列燕麦奶,在商品页面打出“适合中国人体质的牛奶替代饮品”。然而营养成分表显示,23款产品中,超八成样本蛋白质含量不及纯牛奶,仅5款产品标示了钙含量,近四成样本添加了植物油和食用盐。营养专家提醒,植物奶并不是传统意义上的“奶”,而是属于植物蛋白饮料。从营养角度看,植物奶难以完全替代牛奶。

## 超八成样本植物奶蛋白质含量不及牛奶



□文/图 郭铁

### 商家宣传

#### 多款植物奶使用“替代牛奶”说法

2025年第三季度,全球规模最大的燕麦饮公司Oatly实现盈利性增长,令沉寂多年的植物奶市场再次受到关注。

资料显示,Oatly是深耕燕麦领域六十余年的“元老”,2018年进入中国,通过精品咖啡馆和茶饮渠道迅速打开市场,并切入预包装产品市场。2020年底,Oatly共有星巴克等客户超过9500个餐饮服务点和零售点,增长率超过450%。2021年5月,Oatly在美国纳斯达克上市。

当时,一杯燕麦奶在实体市场和资本市场上的双重成功,一度在全球范围内掀起植物奶热潮。不过Oatly此前一直处于亏损状态,国内植物奶赛道也在热潮之后快速降温,目前融资几近停滞状态。但Oatly的产品宣传“套路”被后来者沿用至今,那就是“替代牛奶”或有意将植物奶与牛奶做比较。

在企业官网,Oatly发布“关于Oatly和营养的17个真相”,宣称无论是更喜欢燕麦奶的味道、乳制品容易让你不适,还是为了地球环境而尝试减少乳制品摄入,“Oatly都能提供美味、比普通牛奶对气候影响更小且营养丰富的饮品”。“Oatly营养强化饮品不仅保留了燕麦的天然营养,还额外添加了多种维生素和矿物质以提升营养价值。”

“从营养角度看,用营养强化燕麦饮代替牛奶是很好的。”Oatly在文中强调,燕麦含有相当优质的蛋白质,易于消化且比大多数谷物含有更多必需氨基酸。燕麦饮品的蛋白质总量低于牛奶,“不过我们真的需要考虑牛奶中的蛋白质吗?或许不必。膳食研究表明,人们摄入的蛋白质很可能已超出实际需求。事实上,只要保持膳食均衡多样

2.6g<燕麦奶3g<牛奶3.2g”。

### 统计对比

#### 超八成样本蛋白质含量不及纯牛奶

上海市疾病预防控制中心曾在2023年挑选市面上常见的几种植物奶与牛奶进行对比,包括杏仁露、某豆奶、某燕麦奶、某糙米奶、某椰汁,发现这些植物奶的蛋白质含量都低于牛奶,某些种类的植物奶完全不含有钙。“因此,如果没有乳糖不耐受,那么牛奶还是获取蛋白质和钙的优质食物来源,不能用植物奶简单替代。”

仅以生牛乳为原料的纯牛奶为例,依照GB 25190《食品安全国家标准灭菌乳》,灭菌乳也叫纯牛奶,蛋白质含量应不小于2.9g/100g,即≥2.9%。中国奶业协会发布的《中国奶业质量报告(2024)》显示,我国生鲜乳(原料奶)乳蛋白平均含量已达到3.28%。包括伊利、蒙牛、认养一头牛在内的诸多乳企,均推出了单位蛋白质含量在3.6g以上的纯牛奶或鲜牛奶产品。

参照上述标准及纯牛奶产品现状,记者对电商平台销售的23款即饮植物奶进行统计发现,仅4款产品单位蛋白质含量达到或超过纯牛奶标准,超六成植物奶每百毫升或每百克蛋白质含量不足2g。

23款产品中,蛋白质含量不超过1g/100g(mL)的有8款,占比约34.78%,包括燕麦小米植物奶、绿元气亚麻籽奶(天然香草风味)、亚麻社欧米格亚麻乳、风车牧场燕麦轻乳、非常麦有机燕麦奶、Mr.tigermut(虎坚果先生)虎坚果植物乳(轻乳)、Oatly原味低脂燕麦奶等。

蛋白质含量大于1g/100g(mL)但不超过2g/100g(mL)的有7款,占比约30.4%。蛋白质含量大于2g/100g(mL)但不超过3g(均未达到2.9g)/100g(mL)的有4款,占比约17.39%。蛋白质含量大于3g/100g(mL)的有4款,占比约17.39%,包括祖名养自己细磨豆乳、碧欧奇原味豆乳、植物门双益儿童高钙豆奶(清甜原味)、豆本豆纯豆奶(不添加蔗糖)。

营养成分表显示,上述宣称“营养丰富”“适合中国人体质的牛奶替代品”的“植物密码”福娘膳食均衡系列燕麦奶,蛋白质含量仅为1.4g/100mL。当问及该产品营养是否充足、可否替代牛奶,素香斋素食店客服回复称,“差不多的,可以做早餐,但和牛奶应该比不了”。

宣称“无乳糖,更适合中国胃的‘奶’”的风车牧场燕麦轻乳,营养成分表标示的蛋白质含量同样仅有0.6g/100mL。当问及产品能否替代牛奶时,风车牧场旗舰店客服称,“追求补钙的话,还是以牛奶(为主)”。

除蛋白质外,牛奶还是优质钙质来源。根据《中国食物成分表(标准版)》,每100克牛奶中钙含量约为107毫克。以此为参照,这23款植物奶产品中,仅5款标示了钙含量,占比约为21.74%。其中,Mr.tigermut虎坚果植物乳(轻乳)钙含量仅为8mg/100mL,小鹿蓝蓝每日坚果乳钙含量为80mg/100mL,不及牛奶的钙含量。西麦纯澳高钙燕麦奶(联名升级版)、植物门双益儿童高钙豆奶(轻甜原味)、Oatly原味低脂燕麦奶的钙含量均不低于120mg/100mL。

不过与牛奶中天然含有钙元素相比,植物奶中的钙多来自人为添加。例如,小鹿蓝蓝每日坚果乳、植物门双益儿童高钙豆奶的配料表中均显示添加了碳酸钙,西麦纯澳高钙燕麦奶、Oatly原味低脂燕麦奶中也额外添加了钙成分。

### 配料添加

#### 近四成样本添加植物油和食用盐

营养价值外,不少植物奶还添加了食用油、食用盐、代糖、食品添加剂等成分。上述23款植物奶中真正做到“清洁配方”,即配料表中仅有水和燕麦(或大豆、巴旦木、燕麦等),不添加油、糖、营养强化剂、食品添加剂、代糖、膳食纤维等的产品仅有5款,占比约21.74%,涉及祖名养自己细磨豆乳、唯怡领优乳无糖五黑全豆乳、风车牧场燕麦轻乳、Mr.tigermut虎坚果植物乳(轻乳)、豆本豆纯豆奶(不添加蔗糖)。

值得注意的是,有9款植物奶配料表显示,产品中同时添加了植物油和食用盐成分,占比近四成。其中,要享小米植物奶中添加了小米油、盐;好源乳业原味燕麦奶中添加了植物油、食用盐;星植代鹰嘴豆奶(南瓜籽味)中添加了葵花籽油、食用盐;杏林方记八珍坚果燕麦奶中添加了稻米油、食用盐;每日盒子有机燕麦奶、非常麦有机燕麦奶、Oatly原味低脂燕麦奶中均添加了菜籽油、食用盐。而在乳制品配料表中,很少见到这些植物油和食用盐成分。

对于植物奶中为何要加入植物油和食用盐,风车牧场燕麦轻乳产品页面的解释可以在一定程度上说明原因。该产品强调其配料表中只有燕麦和水,“不加油,因为选用自家好燕麦,无需添加油便可以拥有优秀的口感;不加盐,因为有自家专利,让酶解后的燕麦奶无需添加盐作为稳定剂。”

Oatly则直接在官网解释称,牛奶中的脂肪使其口感醇厚,燕麦奶之所以会成咖啡店宠儿,是因为与其他植物蛋白饮料相比,燕麦奶没有豆腥味,膳食纤维又给其带来了天然的稳定性,可以代替牛奶、奶油或植脂末等咖啡伴侣。但跟燕麦比,燕麦奶失去了大量的膳食纤维和矿物质,淀粉被水解成了小分子,会导致升糖指数增加,“不能指望燕麦奶替代牛奶,更不能说比牛奶健康”。

事实上,Oatly早期关于燕麦奶与牛奶的一些言论曾引发外界质疑。据报道,做空机构Spruce Point资本管理公司2021年7月发布报告称,随着新的竞争对手涌入市场,Oatly正在失去市场份额,其模式很容易被复制,Oatly夸大了其业务的专利性质,从长远来看,任何这种优势都会在竞争中消失。报告还认为,Oatly标榜自己比牛奶或其他非乳制品更可持续,刻意打造环保形象,实际上是将全球扩张置于该使命前。对此,Oatly指控Spruce Point公司在做虚假和误导性声明,以从Oatly公司股价下跌中获利。

“燕麦奶是一个成功的商业产品。”食品工程博士、科普作家云无心此前接受记者采访时认为,燕麦奶之所以会成为咖啡店宠儿,是因为与其他植物蛋白饮料相比,燕麦奶没有豆腥味,膳食纤维又给其带来了天然的稳定性,可以代替牛奶、奶油或植脂末等咖啡伴侣。但跟燕麦比,燕麦奶失去了大量的膳食纤维和矿物质,淀粉被水解成了小分子,会导致升糖指数增加,“不能指望燕麦奶替代牛奶,更不能说比牛奶健康”。

首先,燕麦奶并非无害物质,它是人体必需的脂肪物质,参与细胞膜构建、激素合成及维生素D代谢,对维持身体正常生理功能至关重要。”

对于乳糖不耐受人群来说,植物奶并非唯一选择,也不需要完全回避乳制品。中国工程院院士、国家食品安全风险评估中心研究员陈君石曾对“乳制品的九大流言与真相”进行解读称,全球人口有约65%存在不同程度的乳糖不耐受,表现为喝奶后腹胀、肠鸣、腹泻等。尽管东亚地区属于乳糖不耐受高发区,但乳糖不耐受不等于不能喝奶,合理摄入乳制品可以缓解甚至避免乳糖不耐受。比如喝奶可以少量多次,逐步提高肠道适应性;可以将牛奶与其他食物搭配,缓解肠道反应;可以选择酸奶、奶酪等发酵产品,也可以选择经乳糖酶处理的牛奶。

### 专家说法

#### 植物奶不能完全替代牛奶

对于喜欢喝豆浆的人来说,植物奶并非新鲜事物。所谓“植物奶”,是将谷物、豆类、坚果等含有一定蛋白质的植物,经过破碎、浸泡、研磨、均质、过滤、杀菌等工艺制成的饮品。虽然名称里有“奶”或者“乳”,颜色、质地有点像奶,但植物奶与动物奶并无关系。

记者统计的23款植物奶产品,多属于植物蛋白饮料或谷物饮料类别,执行标准包括GB 7101《食品安全国家标准饮料》、GB/T 30885《植物蛋白饮料 豆奶和豆奶饮料》、QB/T 4221《谷物类饮

料》、GB/T 31324《植物蛋白饮料杏仁露》、GB/T 31325《植物蛋白饮料 核桃露(乳)》、GB/T 31326《植物饮料》等。

江西省市场监督管理局官网曾在2021年发布消费提示称,植物奶并不是传统意义上的奶,而是属于植物蛋白饮料。从营养角度看,植物奶虽然含有蛋白质、优质脂肪、膳食纤维以及一些植物次级代谢产物等,但其蛋白质含量低于牛奶,所含必需氨基酸种类不完全(豆奶以外),且钙、维生素D等成分含量也低于牛奶。因此,植物奶难以完全替代牛奶。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅分析称,植物奶可作牛奶的情境替代,但不能完全营养等价。对乳糖不耐、牛奶过敏或素食者,植物奶是解决方案。对于普通大众,植物奶只是餐桌上的一个风味选项,而非牛奶的营养替身。植物奶要实现与牛奶同等的营养贡献,要强化钙、维生素D和B12等关键营养素,同时人体还需通过多元化膳食来查漏补缺。牛奶的优势在于天然配比的高生物利用度钙,而营养强化类植物奶中,钙的吸收率比牛奶低很多。另外,只有大豆奶是植物奶中的蛋白质“优等生”,能够提供优质蛋白。

中国疾控中心研究员张宇提醒,饮食中的蛋白质不仅要考虑含量问题,还要考虑是否为优质蛋白质。动物性蛋白质、蛋类、奶类和大豆制品一般是优质的蛋白质来源,人体的吸收和利用率非常高,其他食物中的蛋白质则相对较低。单纯考虑含量的多少而不提优质蛋白质的比例,是不科学的。

牛奶中含有的乳糖、胆固醇,也时常被一些植物奶商家用来同植物奶作对比。例如,almanor旗舰店销售的一款“almanor奥蔓庄园”无糖巴旦木奶,在商品页面用对比方式,称其产品为“植物基,不含乳糖,不含胆固醇,可供乳糖不耐受者选择”,而牛奶为“动物基,功能性添加,含乳糖,含胆固醇,乳糖不耐受者不建议食用”。

“首先要明白胆固醇并非有害物质,它是人体必需的脂肪物质,参与细胞膜构建、激素合成及维生素D代谢,对维持身体正常生理功能至关重要。”



▲超市销售的植物奶饮品



▲Oatly咖啡大师燕麦奶蛋白质含量仅1.0克/100毫升