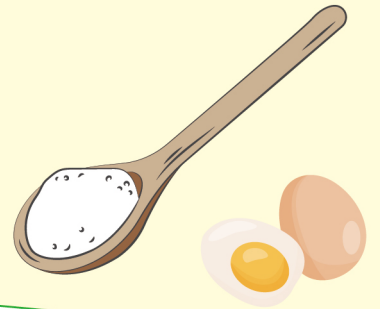
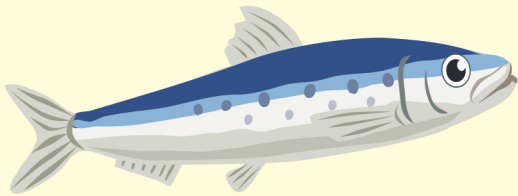


早
安
健
康

吃對蛋白質



天天必備的國民營養，一匙就有的健康基礎



1 ●●●●

國民營養大調查：9成民眾吃錯蛋白質，你吃對來源了嗎？

2 ●●●●

蛋白質有如鋼筋水泥，吃不夠當心身體變危樓

3 ●●●●

50歲後肌少症報到？豆類、奶類補足蛋白質養肌肉

4 ●●●●

減肥吃蛋白質，復胖率最低！9種蛋白質蔬菜吃出易瘦體質

特別收錄：餐餐加一匙，輕鬆補充每日所需，用植物性蛋白質滿足3大需求



吃對蛋白質

天天必備的國民營養，一匙就有的健康基礎



國民營養大調查

- 02 9成台灣民眾吃錯蛋白質！你吃對來源了嗎？
- 04 生命的積木，穩定健康的地基，人生首席營養素：蛋白質
- 06 什麼？我缺乏蛋白質嗎？

蛋白質完全正解

- 07 蛋白質有如鋼筋水泥，吃不夠當心身體變危樓
- 08 蛋白質+規律運動，從此遠離肌少症
- 09 哪種蛋白質食物來源最好？9種必需胺基酸不可少
- 10 誰才是優質蛋白質食物？動物性、植物性蛋白質PK賽
- 13 不論吃葷或吃素，多樣化來源才是健康之道

蛋白質保健攻略

【體力肌力UP族】

- 14 50歲後肌少症報到？豆類、奶類補足蛋白質養肌肉
- 15 小分子成就大肌肉，活性胜肽促進生成強健肌肉

【健康樂齡族】

- 16 大齡日常飲食只能粗茶淡飯？營養師扭轉蛋白質飲食觀念
- 18 肌肉與骨骼是生命，日87歲女醫蛋白質養生法

【享動美型族】

- 20 減肥吃蛋白質，復胖率最低！9種高蛋白蔬菜吃出易瘦體質

【發育成長族】

- 22 想讓孩子成長不落人後？優質蛋白質才能滿足成長營養

【特別收錄】

- 24 蛋白質備忘錄：餐餐加一匙，聰明補充每日所需蛋白質



國民營養健康大調查

9成台灣民眾吃錯蛋白質！ 你吃對來源了嗎？

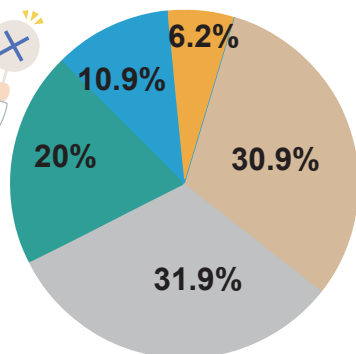
總覺得疲勞無法消除，整天都好想睡，而且爬個樓梯或走點路就累到不行？最新調查指出，國人在健康上的最大困擾，以「體力差、肌力不足（48%）」及「容易疲累愛暈（48%）」並列第一，緊迫在後的有「肥胖體脂過高」、「睡不好」、「身體痠痛」，為了「皮膚差」、「排便」、「免疫力下降」或「情緒差」而困擾的人也不在少數，關鍵在於營養均衡、運動習慣都沒有到位。

民眾普遍不重視營養均衡！ 蛋白質吃好吃滿的人不到1成

早安健康調查一般大眾在「營養均衡」與「規律運動」的現況，發現填答問卷的民眾有84.8%表示平時三餐不規律或未特別注重營養均衡，自認「平時會留意蛋白質攝取量且有達到標準」的比例僅有6.2%。

然而，當「體力差、肌力不足」是最多人的煩惱，民眾從事的運動種類仍以有氧類、伸展拉筋最多，遠超過較能改善肌力不足的重量訓練等無氧類運動，針對運動前後的營養補充，能精準回答「有補充蛋白質」的比例僅3成左右。

請問您有在留意自身每日蛋白質攝取是否足量嗎？

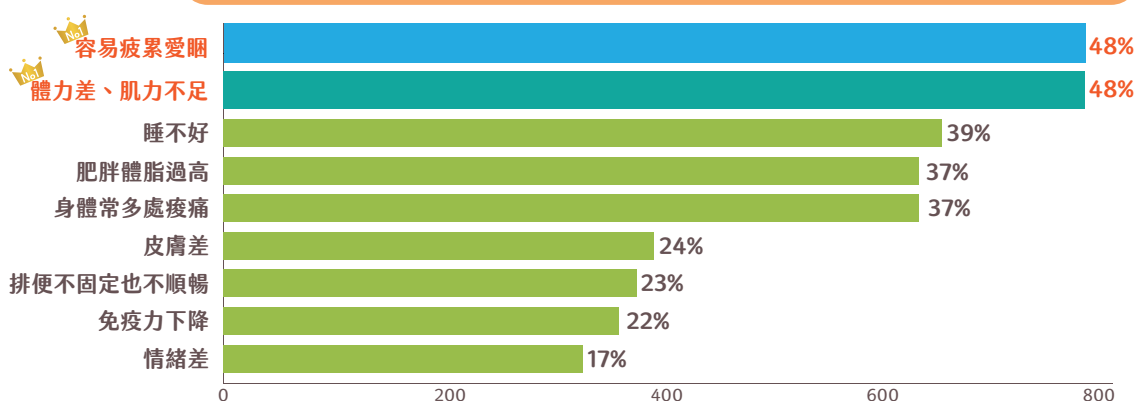


- 會留意攝取量，且有達到標準，只有**6.2%**
- 有特別注意蛋白質攝取，但很難達到標準
- 知道怎麼計算，沒有特別留意
- 有特別注意蛋白質攝取，但不知道是否達到標準
- 不知道如何計算



線上觀看

請問您目前自評的健康困擾有下列哪些？（可複選）



蛋白質吃不夠、不會計算？ 久了當心體力走下坡、肌肉量流失

蛋白質是組成人體的重要營養素，對於肌肉、骨骼、皮膚、免疫細胞等，蛋白質都是不可或缺的。每天攝取足夠的蛋白質，才能促進新陳代謝、增強體力，蛋白質不足就容易影響體力表現、肌肉量流失、體內消耗難以修復。在調查中可以發現，超過一半民眾表示「每日攝取的蛋白質不足三個手掌大（37.7%）」或「自己不會計算蛋白質份量（13.8%）」，而蔬果攝取量不足五份的民眾則是高達 85.6%，然而蔬果富含抗氧化物質，攝取足量有助於消除疲勞。

蛋白質吃夠更要吃對！ 半數人偏愛動物性蛋白質，比起清蒸更常油煎

蛋白質不是份量充足就好，來源也很重要，豆類等植物性蛋白質就有低熱量低膽固醇的優勢。調查結果可見，蛋類是最受歡迎的蛋白質，有 6 成民眾會在飲食中納入蛋類，相較之下，會在飲食中納入豆類等植物性蛋白的民眾並未過半。而且從肉類的選擇來看，即使近年來紅肉對健康的負面影響已經比較為人所知，熱愛紅肉勝過白肉的人仍有 20.8%；同樣值得注意的是，當高溫會使蛋白質變性，經常以油煎方式烹調蛋白質的人（45%）也還是超過清蒸（39.9%）。

補充蛋白質不等於多吃肉， 零負擔補充蛋白質可以這樣做！

民眾很容易以為有吃肉就能補充到蛋白質，因此蛋白質攝取偏向動物性來源，再加上經常外食的生活習慣，都會讓熱量及脂肪攝取量一併暴增，讓人在攝取蛋白質的過程中，無意間同步吃進許多負擔！若想要透過營養均衡，真正得到健康好處，從蛋白質的來源、份量都要有明確概念，在飲食中納入零負擔且含有完整胺基酸的植物性蛋白質，才能真的幫健康穩固基底！



生命的積木、穩定健康的地基 人生首席營養素：蛋白質

蛋

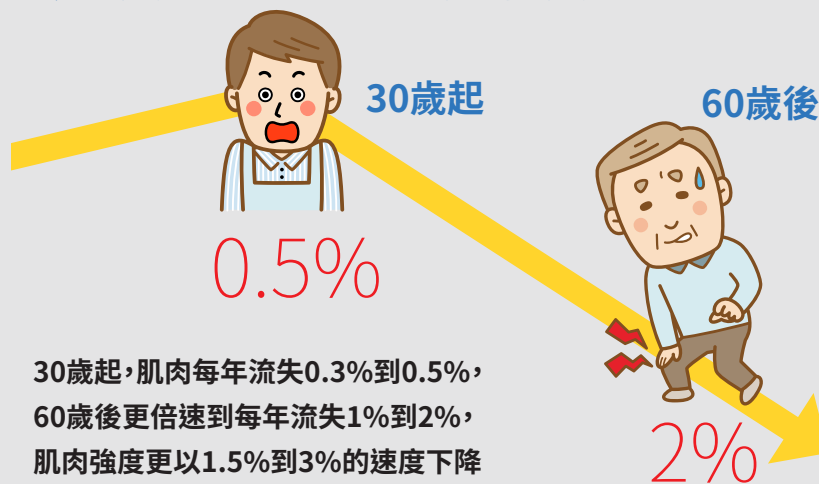
白質是構成人體的最重要成分，我們全身的肌肉、皮膚、骨骼、血管，到牙齒、頭髮、內臟等，全都少不了蛋白質；免疫細胞要產生抗體、體內自由基要清除、食物要分解成小分子等，也都需要蛋白質從中作用；蛋白質也和醣類、脂肪一樣，能夠提供人體所需的能量。

雖然如此，現代人對於蛋白質的攝取和補充，卻很容易過猶不及，尤其是飲食缺乏蛋白質的狀況十分普遍。當飲食長期缺乏足夠的蛋白質來源，無論是肌肉的組成與修復，免疫功能維持，就連秀髮和肌膚的健康，也都會因為原料短缺而出現許多問題，甚至會讓人提早迎接初老的來臨！哈佛醫學院指出，人體肌肉量在30歲後

以每10年3到5%的速度流失（也就每年0.3%到0.5%），60歲後更以3倍速下降，免疫力也從40歲起逐漸走下坡，當我們開始感嘆體力差、常生病，身體不再是20、30歲的巔峰狀態，這就是意識到「初老」的時刻，如果在此之前，沒有養成吃對蛋白質的習慣，初老的種種健康危機當然也可能提早來報到，若沒有打造好的肌力、體力，還可能對往後的生活品質造成重創。

想要樂活到老，身體是最重要的資本，但最好的保養不必花大錢！每天攝取充足的蛋白質、豐富多樣的營養素，保持規律的作息和運動習慣，適時紓解壓力，就是身體真正需要的逆齡保養術。

蛋白質補充不夠，肌肉肌力拉警報！



線上觀看

資料來源：哈佛醫學院、長庚醫訊

真實案例1：一天一顆蛋，卻還是肌少症、感冒不斷！



注重養生的美櫻，飲食堅持少油、少鹽、少紅肉，為了避免外食吃到添加物、加工食品，她也開始自己買菜下廚，照著網紅的菜單，做一些簡單、低熱量的料理。但最近美櫻卻覺得體力大不如前，爬個樓梯就累了，過去輕鬆打開的瓶瓶罐罐，也都要麻煩其他人幫忙，還經常感冒，甚至長出帶狀皰疹，讓她痛不欲生。

醫師看著瘦弱的美櫻，問她每天有沒有吃到足夠的蛋白質食物，美櫻困惑地強調：「有啊，我每天都有吃一顆雞蛋耶！偶爾還會再多吃一塊豆腐。」醫師聽了卻搖搖頭，告訴美櫻「這樣完全不夠！」

依她的體重50公斤，每天需要55公克蛋白質，一顆蛋含7公克蛋白質，再加上一塊嫩豆腐約含15公克蛋白質，還有其他五穀雜糧的蛋白質，美櫻每天才攝取30公克左右的蛋白質。

美櫻照著醫師囑咐，每餐至少吃一掌心大小的蛋白質食物，除了雞蛋、豆腐、魚肉與毛豆等原型食物，也會在食物中添加植物性蛋白質補充品，也增加散步健走的時間。美櫻驚訝地發現，除了體力逐漸恢復，不容易累，擺脫了持續好久的感冒症狀，連頭髮、指甲也出現了久違的光澤，身邊的人都說她比之前更年輕了！

真實案例2：練健身大口吃肉，健檢腎功能竟出現危機！



熱愛健身的宇恒，擁有一身強壯的肌肉，對於飲食和運動的安排絲毫不馬虎，為了促進肌肉的生成和修復，運動之餘總會大口吃肉補充蛋白質，還會飲用高蛋白奶昔。在所有肉類裡面，宇恒最喜歡牛肉，牛肉漢堡、牛排、牛肉麵、紅燒牛肉等料理都是他的最愛，最近一次公司的健康檢查結果，卻顯示他的腎臟功能出現損傷。

醫師看了宇恒的健康檢查報告，發現他的腎功能指標，如肌酸酐、腎絲

球過濾率等，已經相當於慢性腎病二期，壞膽固醇也超標，要是腎功能持續惡化，嚴重時可能要洗腎！

聽完宇恒平常的飲食習慣，醫師嚴肅的提醒他「吃得太多了！而且不可以只吃動物性蛋白質，這樣會造成營養失衡！」宇恒的體重約90公斤，再加上平常會進行高強度運動或重量訓練，每天最多可以吃到160公克左右的蛋白質，但他現在每天攝取的動物性蛋白質卻超過360公克！

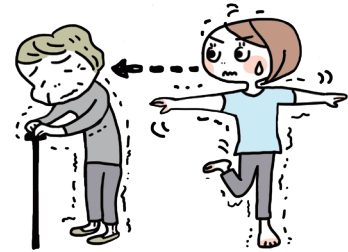
接受醫師的建議後，他先減少每天的蛋白質攝取量，並且改以雞肉等白肉為主，搭配植物性蛋白，每天還要喝3千毫升的常溫白開水。兩個月再次檢查，宇恒的腎功能明顯恢復了，肌酸酐、腎絲球過濾率等數值都回到正常範圍，壞膽固醇也明顯下降，順利遠離洗腎的風險！

- 蛋白質有吃卻不夠？健康靠數據不能憑感覺。
- 偏食誤健康，動、植物蛋白質都要均衡攝取。



什麼！我缺乏蛋白質嗎？

要如何才能知道自己可能蛋白質攝取不足呢？下面列出的25個煩惱或飲食習慣，若有超過一半以上的項目都非常符合，建議立刻翻到下一頁，從現在開始掌握蛋白質攝取的觀念、知識和實戰技巧，配合生活習慣的調整，相信狀況將會逐漸改善。



你的煩惱？

- 常感冒
- 力氣明顯變小
- 頭髮、指甲易斷裂
- 膚質變差
- 口腔潰瘍
- 睡不好
- 容易感染
- 傷口恢復速度慢
- 容易疲累
- 容易餓
- 情緒不佳
- 體力不佳

你的蛋白質選擇題？

- 愛吃加工食物（香腸、培根、火腿等）
- 愛吃五花肉、牛排等
- 滷味必點內臟類、百頁豆腐
- 乳糖不耐症所以不喝牛奶
- 討厭豆味而不喝豆漿、不吃豆製品
- 常吃加工製品（豆干、豆皮等）

你的飲食習慣？

- 經常外食
- 經常不吃早餐
- 經常一天只吃一餐
- 會把乾麵、滷肉飯或麵包當作一餐
- 主食經常都是白米飯
- 不喜歡吃蔬菜
- 愛吃甜食



線上觀看

小提醒：若健康檢查已經出現紅字，或是具有心血管疾病、痛風、腎臟疾病等相關病史，應依照主治醫師或營養師的指示攝取蛋白質（包含種類、份量等）。若為特殊目的要採取較極端的飲食計劃，也建議先經過醫師或營養師的評估，並定期檢查以確認數值都在正常範圍內。



蛋白質有如鋼筋水泥！ 吃不夠，當心身體變危樓！



線上觀看



蛋

白質有多重要？我們的身體就像一棟房子，蓋房子需要鋼筋、水泥、木材、水管、電線等許多材料，其中，蛋白質的重要性相當於水泥、鋼筋，如果體內缺乏蛋白質，蓋出來的房子勢必成為危樓，所以蛋白質被認為是每天必須補充的重要營養素來源。

大部分人都知道人體有70%是水，但你知道嗎？其實蛋白質也佔了人體的15~20%，不只有肌肉生長需要蛋白質，維護頭髮、皮膚、指甲的健康同樣需要蛋白質，血紅素、酵素、荷爾蒙及對抗病毒的抗體，這些人體內的物質，也都以蛋白質為共同的組成元素。

人類從出生開始，就需要充足蛋白質

質以維持健康，在生長發育期間，家長也往往十分重視孩子要攝取到充足的蛋白質，然而人在過了30歲之後，卻經常忽略蛋白質的重要性，到了40、50歲時，很多人想要吃得清淡一點，或是食慾下降，更容易變相減少蛋白質的攝取。蛋白質不足也會加速肌肉流失，肌少症不僅會重創行動力和生活品質，更和許多疾病有關係。

**1公斤體重吃足1.1公克蛋白質，
讓你重拾好體力、不再全身病**

肌肉從30歲後開始流失，40歲後每10年會流失高達8%！若是罹患肌少症，肌力不足、體力衰弱都可能導致失能，而肌少症族群多半有飲食失衡、缺乏運動等問題，因此骨質疏鬆症、心血管疾病、糖尿病、腎臟病等，

也都是常見於肌少症族群的疾病，值得民眾更加重視。

究竟每天要攝取多少蛋白質才夠？最簡單的計算方式是「1公斤的體重就攝取1.1公克的蛋白質」，例如60公斤成人每天至少要吃到66公克蛋白質，很多人可能一天下來只吃到一半左右的量。要注意的是，不同年齡與不同族群，每日所需的蛋白質份量也不同！體重只是參考，還是要符合自己的狀況增加補充量。

每日所需蛋白質換算

一般健康成人

1.1g x 公斤數

成長中的孩童與青少年

1.4g x 公斤數

孕婦

1.5g x 公斤數

健身者

1.6g x 公斤數

樂齡族群

1.2g x 公斤數





蛋白質+規律運動 從此遠離肌少症



線上觀看

你

你知道「肌少症」嗎？很多人以為年長者才會得到肌少症，

其實是錯誤的觀念。年輕人得到肌少症的機率雖然相對小，卻不是不會發生。減重不當、久坐都容易大量流失肌肉，國健署近年的一次「國民健康訪問調查」就顯示，台灣人每天平均久坐將近6小時，運動量未達標準的民眾也多達47.3%。

台灣65歲以上人口，大約有10%肌少症患者。肌少症不只會影響跌倒機率，造成骨折、中風等危險外，更可能造成心血管疾病、肺炎、骨質疏鬆、三高、糖尿病、關節炎、失智、睡眠呼吸中止症、憂鬱等種種問題。

還有人會認為只要體重沒有變化就

是安全的，然而，體重不變、體型改變，要留意可能是「肌少型肥胖」，

也就是肌肉流失之餘，體脂肪也增加了，對健康的危害比單純肥胖或單純肌少更加嚴重！為了人生下半場的生活品質著想，最好從現在就動起來！

運動後吃什麼？怕胖不吃？其實補充蛋白質才是聰明選擇

世界衛生組織（WHO）建議，18至64歲成人，每周要進行150分鐘以上的中等強度身體活動，對於預防肌少症也有絕對的幫助！

當我們為了增加肌肉、強化肌力而運動，「運動後吃什麼」也成為一大關鍵。在運動後補充身體需要的營養

肌少症自我檢測法

1. 握力器

用握力器檢測，男性小於26公斤，女性小於18公斤



2. 開瓶罐

以前可以輕鬆打開寶特瓶、玻璃瓶，現在得請人幫忙開



3. 扭毛巾

以前可以扭乾的毛巾抹布，現在用力扭還是扭不乾，會滴水



4. 走路測速

走路10秒鐘的距離小於8公尺，每秒小於0.8公尺，就相當於有肌少症



素，不僅不會造成肥胖，還可以發揮修復肌肉、緩解疲勞的效果。其中最重要的營養素就是蛋白質。蛋白質是構成肌肉的重要成分，運動後補充蛋白質是愈快愈好。

而在眾多的蛋白質食物裡面，雞蛋含有所有人體必需胺基酸，水煮蛋相當方便，茶葉蛋容易取得，可說是補充蛋白質的最佳食材；雞蛋也含有相當豐富的維生素與礦物質，可說是「一吃三補」。此外，同樣容易取得的豆漿、優格、雞肉等，都是熱量少而蛋白質豐富的好食物。

聰明搭配：可以在豆漿、常喝的飲品中加一匙蛋白質營養補充品，也能補充蛋白質。



哪種蛋白質食物來源最好？ 9種必需胺基酸不可少！

在 6大類食物裡面，蛋白質的主要來源為豆魚蛋肉類，而乳品類也富含蛋白質。另外，五穀雜糧類、蔬菜類、油脂與堅果種子類也含有少量蛋白質，而水果類的蛋白質含量則是最少。你可能聽過以下說法：

五穀雜糧、蔬菜含有的蛋白質不完整

紅肉會增加心血管疾病風險

當每天攝取的蛋白質份量達標了，接下來，最多人關心的問題，就是要優先選擇哪些蛋白質來源。無論你吃的是豆腐、豬肉、牛奶或青花菜，含有蛋白質的食物在吃下肚之後，因為蛋白質的分子較大，食物中所含的蛋白質都要經過消化分解，變成較小單位的胺基酸，才能為人體吸收並進一步利用；而胺基酸共有20種左右，如

果我們攝取的蛋白質食物，能夠充分提供人體需要的胺基酸種類，身體就會自行合成各種蛋白質，如肌肉蛋白、膠原蛋白等。

對成人來說有9種「必需胺基酸」是身體無法自行製造的，一定要經由食物攝取補充，包含色胺酸、甲硫胺酸、羥丁胺酸、離胺酸、苯丙胺酸、纈胺酸、白胺酸、異白胺酸、組胺酸。

舉例來說，色胺酸和「快樂荷爾蒙」血清素的合成有關，血清素也是「睡眠荷爾蒙」褪黑激素的前驅物質；甲硫胺酸能幫助肝臟解毒；離胺酸能促進膠原蛋白合成，還有助於製造抗體、激素、酵素；纈胺酸會影響傷口的癒合；白胺酸、異白胺酸對肌肉合成都很重要。

相對地，其他不一定要經由食物攝取的胺基酸，稱為「非必需胺基酸」，但在某些特殊狀況下，仍有部分「非必需胺基酸」需要仰賴食物補充以利用身體運作，稱為「條件性胺基酸」。

9種必需胺基酸

- ★不能自行製造
- ★需要從食物或補充品中攝取
- ★對肌肉合成影響較大
- ★來自豆、魚、蛋、肉類與補充品

11種非必需胺基酸

- ★可以自行製造
- ★不需額外攝取
- ★對肌肉合成影響較小
- ★大部分食物都有



線上觀看



胺基酸均衡、消化利用率高
推薦食材：雞蛋、魚肉、大豆

誰才是優質蛋白質食物？ 動物性、植物性蛋白質PK賽

蛋

白質食物百百種，要具有哪些特點才稱得上「優質」？既然

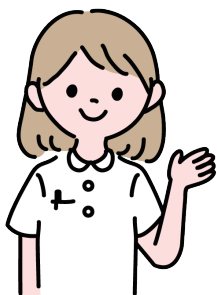
攝取蛋白質是為了提供人體所需的胺基酸，當我們要評估蛋白質食物是否優質，通常會進一步分析它提供的胺基酸種類有沒有符合人體需求，以及吃了之後人體真正能夠消化吸收利用的比例。

補充蛋白質需要同步注意人體吸收的問題，市面上大部分的高蛋白補充品，通常都是乳清蛋白，有些含有乳糖成分，有乳糖不適症的人容易引起腹瀉等問題，身體較不易吸收。而植物性蛋白質因為0乳糖，較不會引起

乳糖不適等問題。大家也可以注意瓶標是否有註明 PDCAAS=1，代表該蛋白質來源品質達國際最高標準。

國際評比第一名的成份是它

根據衛福部在最新（第8版）的「國人膳食營養素參考攝取量」的蛋白質篇章中說明，PDCAAS 值是目前最廣為接受的方法，主要是因為 PDCAAS 是由人體對胺基酸真正的需求所推衍而來，較符合人體需要。



什麼是 PDCAAS=1 ？

PDCAAS 是 1993 年 WHO 與 FAO 推薦「蛋白質消化率校正之胺基酸分數 (The protein digestibility-corrected amino acid score) 的簡稱，用以評估蛋白質的品質。PDCAAS 的評估方法考慮食物中蛋白質的消化率，其計算公式如下：

$$\text{PDCAAS} = \text{胺基酸分數} \times \text{食物中蛋白質的消化率}$$

各種食物皆有固定的 PDCAAS 值，例如蛋為 1，牛奶為 1，牛肉為 0.92，四季豆為 0.68，花生為 0.52，米飯為 0.47，及玉米為 0.42 等。一般來說，PDCAAS 值為 1 的食物可稱為「優質蛋白質」。

(資料來源：衛福部)



線上觀看



升膽固醇指數低，友善心血管

推薦食材：魚、海鮮、雞肉、
低脂鮮乳、植物性蛋白

許

多人對於肉類、海鮮等動物性蛋白質的印象就是高膽固醇，認為植物性蛋白質比較養生。不過比起食物中的膽固醇，也要注意食物中的飽和脂肪含量！

目前一般認為，飽和脂肪對於血液中膽固醇和心血管健康的影響是更明確的，這也體現在「升膽固醇指數」(Cholesterol Saturated Fat Index, CSI) 的計算方式；我們發現，當飽和脂肪含量愈高，升膽固醇指數愈高，對心血管的危害也愈大。

有幾個原則可以遵循：

1. 平時多以植物性蛋白質取代動物性
2. 動物性蛋白質多選擇白肉
3. 多吃魚、蛤蜊、蝦子等海鮮類

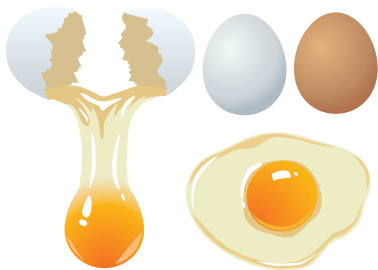
4. 乳品可選擇低脂鮮乳

5. 注意蝦蟹只吃肉、不吃膏，動物內臟更是要避免

飽和脂肪可能隱藏在平時使用的油品中，除了動物性來源的豬油、牛油，植物性來源的椰子油、棕櫚油也同樣是飽和脂肪含量高的油脂，一樣要多加留意。

特例推薦：雞蛋

雞蛋的營養豐富，除了人體必需的所有胺基酸，還能提供維生素A、維生素E、維生素D、葉酸、鐵、鋅等營養素。健康的人每天吃2~3顆雞蛋都還行，至於膽固醇過高的朋友，也可請教你的家庭醫師後再決定吃蛋的頻率。



養成腸道力，提升免疫力

推薦食材：海水魚、海鮮、菇類、
植物性蛋白

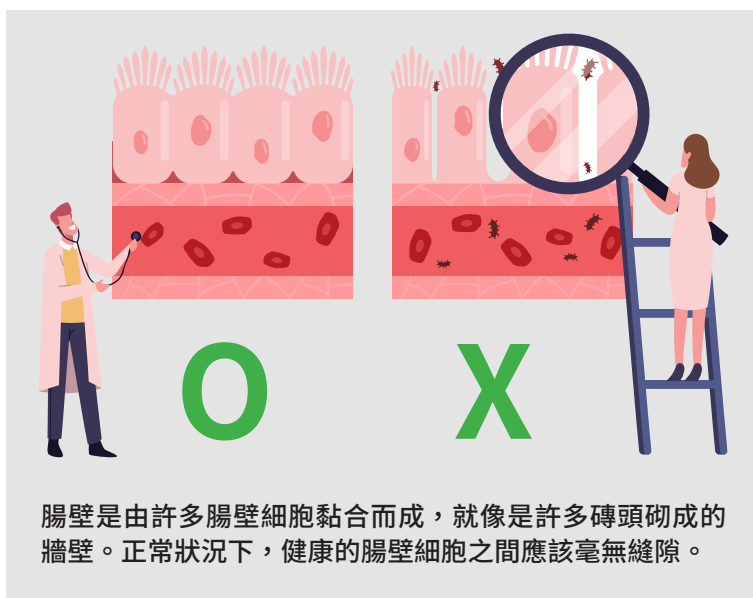
攝

取充足的蛋白質有助於免疫系統正常運作，那麼，攝取的是哪一種植物性蛋白質、或是動物性蛋白質，有差別嗎？還真的有！

在全球新冠肺炎疫情爆發後沒多久，英國、日本、美國等國家進行了一項大型研究，試圖了解新冠肺炎患者的飲食型態和病情是否有關聯，結果發現，以蔬食、海鮮素為主要的患者死亡率較低，相較之下，愛吃紅肉的患者則是中重症比例略高。

這是因為，即使紅肉提供了充足蛋白質，其中的鐵蛋白、飽和脂肪卻會破壞腸道菌相；腸道是人體重要的免疫器官，為了防止外界的有害物質經由消化道進入體內，人體大約有7成的免疫細胞都佈署在腸道，腸道菌相應維持平衡，對免疫力才會有正面幫助。有哪些肉類是紅肉？紅肉的肌

紅蛋白含量較高，因此稱為紅肉，但是要快速分辨紅肉、白肉，有一個最簡單的方法，四隻腳的牛羊豬屬於紅肉，兩隻腳的雞鴨鵝屬於白肉，海鮮也屬於白肉；至於鮭魚、蝦蟹等煮熟變成紅色，則是含有蝦紅素的關係，可別冤枉了它們！



腸壁是由許多腸壁細胞黏合而成，就像是許多磚頭砌成的牆壁。正常狀況下，健康的腸壁細胞之間應該毫無縫隙。

如果愛吃的是香腸、臘肉、火腿、培根等加工肉品，其中的亞硝酸鹽成

分不僅可能導致消化道腫瘤，還會產生內毒素，經過腸道黏膜造成「腸漏症」，形成免疫破口，內毒素進入血液還會引起發炎，讓全身免疫系統疲於奔命，反倒削弱免疫力。

兼顧抗發炎、提升免疫力，醫師們最推吃魚！

尤其是中小型海水魚，像鮭魚、鯖魚、秋刀魚，豐富EPA、DHA可以抗發炎，降低三酸甘油酯。其他海鮮類像是蝦蟹或蛤蜊，也含有牛磺酸、鋅等有助於增強免疫力的營養素。不過要特別注意的是，旗魚、鮪魚等大型魚較容易含汞等重金屬，並不建議常吃。



另外，在植物性蛋白質方面，也可以在每天一兩餐中加入菇類。

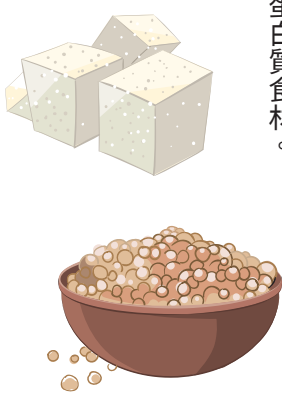
菇類含有不錯的蛋白質，也含有多醣體，多醣體是一種葡萄糖聚合物，對免疫力調整非常有幫助；菇類還含

有維生素D2（麥角固醇），在體內也會合成維生素D3，雖然量不多，但對於免疫力也有好處。

平時不妨多吃蔬菜，可以攝取到低脂肪的植物性蛋白質，還能補充抗氧化植化素、膳食纖維。膳食纖維在腸道中會分解成名為「丁酸」的短鏈脂肪酸，丁酸可以供給腸道細胞能量，幫助益菌生長，從而維持健康的腸道環境，達到提升免疫力的效果。

特別推薦：家中必備6種常見蛋白質

不知該如何選擇蛋白質食物嗎？有6種食材是隨手可得的：雞蛋、無糖豆漿、魚類（如鮭魚）、豆腐、雞肉（去皮雞腿肉、雞胸肉），以及大豆蛋白（營養補充品）都是家中可以常備的蛋白質食材。





不論吃葷或吃素

多樣化來源才是健康之道



線上觀看

提

醒長期只吃雞胸肉、豆腐等單一蛋白質的民眾，單一食物來源會陷入一種狀況，就是攝取到的營養素永遠都是那幾樣。其實每種食物都含有不同的微量元素，輪流攝取不同食物與植物性來源，營養素才能相互加成、交互補足，讓我們更健康！

對吃葷者來說，如果膽固醇的數值健康，三餐的蛋白質攝取可採「紅肉、白肉、白肉」的比例，或是一餐不吃肉，改吃植物性蛋白質。

舉例來說，早餐的蛋白質選擇一顆雞蛋加上一杯豆漿，午餐的蛋白質選擇一塊滷排骨，晚餐的蛋白質選擇一份舒肥雞胸肉，就能將紅肉攝取量限縮在1/3。或是，午餐的蛋白質改為一份烤鯖魚，晚餐的蛋白質改為雙菇

燴豆腐、毛豆炒豆干。選擇鯖魚還能補充抗發炎的DHA、EPA，再加上植物性蛋白質的香菇、金針菇、豆腐、大豆、豌豆、豆干，另外搭配種類豐富的時令蔬菜、五穀雜糧飯，體內環保更加分！

營養師建議，生活中可選擇值得信賴的優質蛋白質營養補充品，幫助聰明攝取。而對純素食者來說，最好以豆類作為主要的蛋白質來源，並搭配豐富的五穀雜糧類、蔬菜類等，攝取足量且多樣化的植物性蛋白質，才能避免缺乏蛋白質，並攝取到完整的胺基酸。

蔬菜可以選擇含較多蛋白質的蔬菜，如花椰菜等，還能一併攝取到幫助肝臟排毒的異硫氰酸鹽等營養。但

素食者也不能只仰賴「高蛋白質蔬菜」來攝取蛋白質，豆類攝取仍是重要的，舉例來說，100公克的毛豆仁含有14.6公克蛋白質，同重量的青花菜卻只有3.7公克的蛋白質。

另外，常吃加工素食，以一碗麵或飯當作一餐，嗜食甜點飲料等，容易攝取過多的鹽分、油脂、添加物、澱粉及糖分，都是可能危害素食者健康的隱藏地雷！



一日蛋白質這樣配

早餐的蛋白質

雞蛋 + 豆漿



午餐的蛋白質

一份魚肉或紅肉



晚餐的蛋白質

一份雞肉，或以植物性蛋白質如豆類取代



補充蛋白質營養品

植物性蛋白質營養補充品





50歲後肌少症報到？

豆類、奶類補足蛋白質養肌肉



線上觀看

肌

肉不只代表運動能力，同時也與腰部、膝蓋及脊椎健康息息相關，尤其是當50歲以後，人體的肌肉量會逐漸下降，連帶對健康產生影響。對此，韓國脊椎專門醫院院長蔡旻秀（채민수，音譯）建議，除了穩定維持肌力訓練外，補充能夠簡單攝取的蛋白質也非常重要。

50歲後養肌肉：重訓、蛋白質充 分攝取

「當年齡漸增、肌肉量減少，在腰部與膝蓋等部位就會容易疼痛。」蔡醫師補充，除此之外，肌肉也和骨質疏鬆、糖尿病、心臟病、高血壓及高血脂症等老化相關疾病有關，若是肌肉減少，對於健康會有嚴重影響。

儘管有些人會認為，只要透過走路就能夠維持肌肉狀態，但蔡醫師表示，這樣的運動量其實相當有限，若是想要增加、維持肌肉，就一定要做重訓。不只運動，為了讓肌肉能夠順利生成，同時也必須攝取足夠的蛋白質，否則反而可能讓肌肉量減少。

然而，像是台灣、韓國等，以米飯、麵食為主食的國家，想要攝取到充分的蛋白質，其實沒有想像中的容易，因此蔡醫師也建議，必須在選擇飲食時特別注意攝取高蛋白的食材，其中他也特別推薦雞蛋，及用大豆做成的豆漿、豆腐等，或是油脂量較少的雞胸肉、肋間肉。

醫師教你做「豆腐牛奶」

為了補足人體需要的蛋白質，蔡醫師建議，可以製作豆腐牛奶，能夠避免每餐都吃豆腐最後容易感到膩。豆腐牛奶所需要的豆腐大約300公克，也就是一般常見的豆腐尺寸，接著將豆腐切成適當大小，放進果汁機中，再倒入一杯牛奶，最後打成汁即可。如果喜歡堅果、香蕉、蘋果等，也可以同時一起加入，至於患有乳糖不耐症的人，則可以用水代替牛奶。

300公克的豆腐，蛋白質含量大約是24公克左右，以60公斤的成人為例，大概是每日建議攝取量的40%。每天一杯，再加上三餐中也都含有蛋白質，只要飲食均衡攝取，就能夠達到蛋白質的每日建議攝取量。

小分子成就大肌肉 活性胜肽促進生成強健肌肉！



線上觀看

一般上班族容易久坐不動，或是中老年人身體機能退化、肌肉容易流失，這些人都需要注意多補充蛋白質營養等原型食物，才不會容易有肌少症等問題。但是，高蛋白食物有時候容易攝取到過多膽固醇，造成不必要的身體負擔，這時候除了要三餐營養均衡之外，多攝取植物性蛋白質，也是一項不錯的選擇！

植物來源蛋白質，幫助肌肉生長

植物性蛋白質的食物可以選擇大豆、豌豆、小麥、奇亞籽、燕麥片、藜麥、堅果與種子等，植物蛋白無膽固醇與乳糖，也較無油脂，可避免攝取過多熱量。尤其大豆、豌豆、小麥結合一起，可提供人體無法自行合成的9種必需胺基酸，補充基礎營養。

蛋白質是人體細胞、組織、器官的主要構成物質，可以幫助肌肉生長。而蛋白質分解過後會變成更小分子的胜肽以及胺基酸，分子越小，吸收越有效率。尤其豌豆活性胜肽，可刺激活化肌細胞生長；大豆活性胜肽，則可促進肌纖維變大，讓肌肉變得更

多、更強。若希望增加肌肉，可以多注重相關的營養補充，平時也可選用添加大豆與豌豆兩種小分子活性胜肽的營養補充品。

加強肌肉生長及關節潤滑讓行動更靈活

超過30歲以後，肌力、玻尿酸隨著年齡增加逐漸流失，同時每天的活動造成身體行動力的磨損，要能維持好的行動力，除了要選擇「完全蛋白質」

的食物之外，最好能選擇多種營養來源：

1. 植物蛋白：大豆、豌豆、小麥等植物來源蛋白質，0膽固醇、0乳糖、營養無負擔。

2. 植物胜肽：豌豆、大豆等兩種小分子活性胜肽，幫助肌肉合成、強化肌肉生長，讓肌肉更強而有力。

3. 玻尿酸：玻尿酸保水功能除了運用在醫美上，也能增加關節的潤滑彈性、緩衝關節碰撞衝擊行動更犀利。

4. 魚油/植物營養素：魚油含有抗發炎的Omega-3，而許多植物含有抗氧化能力強的營養素，若要加強照護行動力，也可酌量補充。



大齡日常飲食只能粗茶淡飯？ 營養師扭轉蛋白質飲食觀念



線上觀看

大

齡長輩身體機能逐漸老化，擔心大魚大肉造成膽固醇負擔，

多數長輩執行清淡飲食。但越來越多營養師破除迷思，大齡飲食不能與粗茶淡飯畫上等號，過度簡化飲食反而容易導致營養不足！

65%大齡長輩怕三高，反讓蛋白質營養陷斷層

「調查指出，年過40歲肌肉質量平均每10年會減少8%，年紀越長，肌肉流失速度越快，尤其支撐身體活動的大腿肌力，每10年下降10~15%，70歲後更可能每10年減少25~40%。肌肉力量嚴重不足，大幅拖累大齡長輩的行動力。」

肌肉流失快更需蛋白質補足肌力，

透過關鍵必需胺基酸，提供肌肉生長必要養分，養成持久體力。偏偏不少長輩害怕三高、膽固醇風險，擔心蛋白質會增加身體負擔。有調查指出，逾三成的熟齡長輩準備三餐時，會避開肉類、雞蛋、海鮮料理，反而擴大蛋白質營養缺口。

台北醫學大學營養學院「高齡營養研究中心」指出體力變差、走路跌倒，可能是肌肉流失的徵兆，一旦長期缺乏蛋白質養分，長輩的肌肉恐怕流失更嚴重，連帶體力與活動力大幅衰退。大齡族群蛋白質需求更高於一般成年人，依照自身體重換算，每公斤體重建議攝取1.2到1.4公克蛋白質，以標準體重60公斤來算，每日蛋白質

攝取須達標72公克，才能滿足身體需求營養。因此營養師建議，三餐平均

攝取一定份量的蛋白質，從大豆、魚、蛋、肉依序補充蛋白質，適度融入三餐飯菜，將海鮮煮軟、雞肉剝絲或蒸蛋，方便咀嚼消化。因為很多長輩牙口不好，粉狀的營養補充品融入日常飲食是很好的照顧方式。

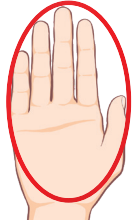
有長輩擔心肉類攝取過多會造成膽固醇上升，平時連雞蛋都不敢多吃。的確，紅肉或肉鬆、肉乾等肉類加工食品，容易衍生多餘負擔，但補充蛋白質並不一定要吃更多肉，若真的有慢性疾病風險，許多植物性蛋白，像是豆腐、豆漿等，也含有完整必需胺基酸，可以取代蛋白質營養來源。

超實用!蛋白質目測這樣看

一份蛋白質等於 7 克

一般女性

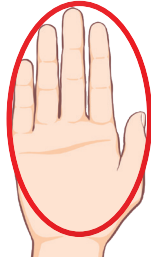
一手掌 3份



手掌長度約 15.5 公分

身材較高挑

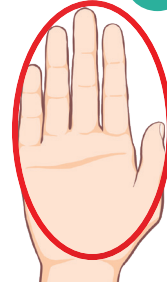
一手掌 4份



手掌長度約 17.5 公分

身材高壯

一手掌 5份



手掌長度約 19 公分





肌肉與骨骼是生命

日本87歲女醫蛋白質養生法



線上觀看



日 本一位87歲的女醫師，不僅還在看診的工作崗位，平常還能一口氣爬120階樓梯返家，搭乘地鐵時，上下階梯毫不氣喘吁吁，這樣有活力的銀髮族，讓人忍不住想知道到底她是怎麼辦到的？

村崎芙蓉子是女性成人病診所院長，對旅行相當感興趣的她一心想在巴黎漫步、在羅馬吃美食、探訪中東遺跡。為了能健康地四處遊玩，她努力鍛鍊自己的肌力，「因為骨骼與肌肉就是生命」。為了養肌力，她開始留意飲食，並養成運動習慣，即使平常不用出門上班，也會以每天走5千步為目標，並刻意透過去較遠的百貨公司等方式，盡量增加活動步數。

她表示，之所以這麼重視運動的另一個原因，則是疫情帶來的啟示，因為自己年輕時不太運動，「若年輕時有運動的話，在新冠疫情期間身體就不會變得如此虛弱。」

而為了身體、骨骼、肌肉健康，村崎芙蓉子如今飲食也相當重視減鹽、高蛋白。她表示，以往自己喜歡醃漬食品，可以一餐吃下鹽份高達15%的梅乾、泡菜，是建議患者要減鹽，但自己卻做不到的醫師。80歲後漸漸發現，即便自己已經吃了高血壓、高血脂藥物，但腎臟機能卻逐漸降低，決定開始嚴格地執行減鹽計畫。

她不僅請朋友自製鹽份5%的梅乾，也不再吃泡菜；買了醃漬魚後，

還會特意把鹽去除後再烤。高蛋白的部分，則會每早吃魚肉，並喝牛奶與營養補充品來補足每天的蛋白質。持續數月後，血壓、血脂藥物都停藥，改善效果相當顯著。

蛋白質是維持、增加肌肉不可缺少的一環。日本國立長壽醫療研究中心副院長荒井秀典說明，肌肉主要由蛋白質所構成，因此充足攝取蛋白質非常重要，並且應三餐均衡攝取較妥，以預防衰弱、肌少症。

且根據日本營養學調查，針對一百歲以上人瑞的飲食偏好進行統計後，最終發現每位人瑞都會吃的長壽食物，豆腐名列前3名！

日本營養學專家橫越英彥博士表示，為什麼人瑞都愛吃蛋白質？因為體內各種荷爾蒙及酵素也都是由胺基酸來合成，當體內胺基酸含量不足，就會出現壓力、食欲不振、憂鬱、失眠及思覺失調等可能。

此外，我們的皮膚、肌肉以及毛髮的製造，也都需要蛋白質作為原料，因此食用足夠的蛋白質就成為高齡者每日必行的課題之一。

對於長者來說，植物性蛋白質又是更好的選擇。像是大豆、豌豆等等，因為零膽固醇、纖維質又高，是更養生的首選。

對長者更友善的植物性蛋白質：

1. 零膽固醇、零負擔，養生首選

2. 有助肌肉生長、增強體力





減肥吃蛋白質，復胖率最低！ 9種高蛋白蔬菜吃出易瘦體質

減

肥不想復胖，要怎麼吃？關鍵字：「蛋白質」快記起來！

研究發現，減重時攝取足夠蛋白質的受試者，復胖率為6%，而對照組則是23%。如果吃不到足夠的蛋白質，減重的過程會掉不少肌肉，短期內不容易看到體脂肪降低，長期來說肌肉減少會造成代謝下降，體重停滯，容易復胖。

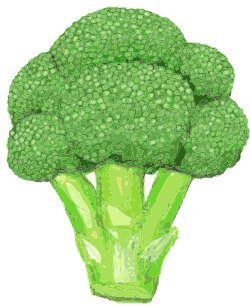
說到蛋白質，你直覺會聯想到的大概是肉或雞蛋，其實有不少蔬菜的蛋白質含量也非常驚人，只要聰明吃，不只能夠補足每日人體的蛋白質需求，還能攝取到肉類無法提供的多種營養。

減肥吃蛋白質最不易復胖

9種高蛋白蔬菜泡美人必知

1. 花椰菜

每100公克就含有3~5克的蛋白質，大約和一顆雞蛋（約6克）差不多。花椰菜還富含維生素K，能夠防止胃出血、促進凝血，大量的鎂還能夠幫助葡萄糖代謝。此外，花椰菜也具有解毒作用，能夠化解人體中的發炎反應，同時也能夠提升皮膚與眼睛健康。



2. 菠菜

菠菜的蛋白質含量，每100公克就有3公克，只要一小盤就相當於攝取半顆雞蛋。在菠菜含有的營養成分中，有1/3是蛋白質，其他包含鈣質、維生素C及能夠幫助眼睛健康的維生素A的含量也非常豐富，而葉酸成分也能夠幫助改善貧血。

3. 甘藍菜

每100克甘藍菜含有的蛋白質含量，大約是2~3公克，只要吃一小盤，就能夠攝取到大約半顆雞蛋的蛋白質。此外，甘藍菜中也含有類胡蘿蔔素，能夠有效預防眼睛方面的疾病，而維生素K則能幫助鈣質吸收、鞏固骨質。由於其中也含有Omega-3和

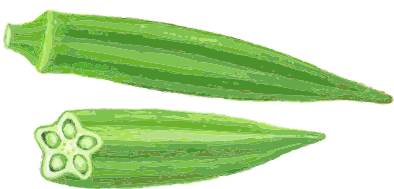


線上觀看

Omega-6，因此也有助於維持皮膚、毛髮健康。

4. 秋葵

秋葵的熱量很低，營養價值卻很高，每100克秋葵（大約8至9根）熱量40大卡，碳水化合物8.1克、蛋白質2.4克、脂肪0.2克，以及0.1克的鈣，跟等重的牛奶相比毫不遜色。秋葵也含有豐富的膳食纖維可以幫助消化，還有維生素A及β，胡蘿蔔素等，可以穩定血糖濃度。



6. 蘑菇

蘑菇當中含有蛋白質、多醣體、葉酸、維生素B群、維生素D以及膳食纖維、礦物質鉀等各種營養素，極高的營養價值受到國內外營養學家重視，蘑菇的蛋白質含量比一般蔬果還要高3~6倍，又不像肉類的蛋白質需要擔心脂肪以及膽固醇過高，是極佳的蛋白質攝取來源。

7. 金針菇

金針菇中的菇類甲殼素（菇抽出物）含量排名第一，除提高抵抗力，還能抑制脂肪吸收。此外，金針菇的食物纖維含量豐富，替腸道做好大掃除，不僅消除便秘，雙重作用拯救「泡芙族」下腹危機！

8. 豌豆

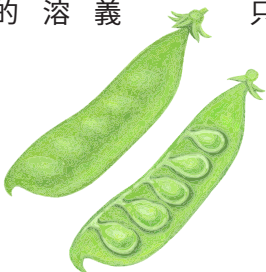
鮮脆可口的豌豆，膳食纖維居然是豆類蔬菜中的第一名！日本蔬食作家庄司依澄認為，豌豆莢維生素C與膳食纖維豐富，可解宿便、潤膚、排毒，更被喻為擁有美女成分的食品，

同時有胡蘿蔔素之王的美稱，可預防乾眼症、心肌梗塞等。菜市場常見的豌豆，分為硬莢與軟莢，可以連莢一起食用的就是軟莢豌豆，硬莢的則只取裡面的豆子。

專攻糖尿病與神經內科的淺野次義醫師表示，豌豆莢具水溶性及非水溶性纖維質，膳食纖維是豆類蔬菜中的第一名，同時能抑制血糖急速上升、解便秘、預防糖尿病等。

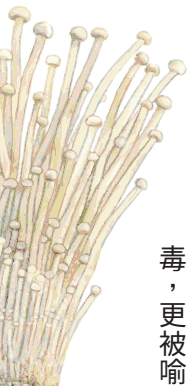
9. 大豆

大豆是植物種類的名稱，可根據其種子與種皮的顏色再分為黃大豆、黑大豆或青大豆等。因為台灣以黃色種皮最普遍，因此習慣將大豆稱為黃豆。日本中醫藥膳師岩田麻奈未指出，蒸黃豆的蛋白質和大豆異黃酮比煮黃豆高1.3倍，大豆寡糖高1.8倍，美味成分來源的麩胺酸更是高出近3倍。蒸黃豆就是把黃豆洗淨後，再用電鍋或壓力鍋蒸就好了。蒸好的黃豆要直接吃，或是再做調理都很好用！



5. 黑木耳

黑木耳有豐富膳食纖維，蛋白質、鐵質、維生素B2、鈣、花青素、抗凝血成分等，能保養心血管健康、穩定血糖、預防血栓，還可促進腸胃蠕動、改善便秘，具飽足感能幫助減重。對於家裡有發育中的小孩，或飲食習慣以肉類為主的家庭而言，也很適合多以黑木耳補充各種營養素。





想讓孩子成長不落人後？

優質蛋白質才能滿足成長營養



線上觀看



寶

寶一歲以上開始活動後進入暴風發育期，需要大量蛋白質，滿足成長期所需營養！爸媽準備寶寶餐，除了要煩惱合不合寶寶口味，一日養成特定習慣只挑食某些食物，長久下來，成長營養容易失衡。假如寶寶還有乳糖不耐體質，腸胃更是敏感，偏偏成長少不了蛋白質，到底該怎麼照顧寶寶的健康營養？

幼兒成長高需求，優質蛋白質不可或缺

許多家長以為，想要長高，不外乎多喝牛奶、補充兒童專用鈣片。但是，兒童營養專家紛紛打破迷思，直指「真正讓孩子長高的關鍵除了鈣質，還有蛋白質！」鈣質主要補強骨

質，蛋白質則是生長激素、荷爾蒙的關鍵構成，不只調節激素分泌，刺激生長因子，還可以幫助肌肉生長、合成膠原蛋白。

蛋白質由胺基酸構成，是人體三大必需營養素之一，涵蓋22種胺基酸。其中，白胺酸 (Leucine)、苯丙胺酸 (Phenylalanine)、羥丁胺酸 (Threonine)、離胺酸 (Lysine) 等胺基酸與發育成長大有關係，卻是無法由人體自行合成，必需額外攝取的「必需胺基酸」。

雞蛋、豆製品、奶類等都含有必需胺基酸，營養價值高，一杯240毫升的牛奶約有8公克蛋白質，含有各種較小分子的胺基酸，可提供人體生長發

育所需，且消化率也較高。對於暴風成長的孩子而言，非常需要充足的蛋白質營養，進而穩固骨骼及肌肉正常生長發育。

補給蛋白質地雷大公開！健康成長沒煩惱

只是，蛋、魚、肉類含有豐富蛋白質，油脂含量也相對高，有爸媽積極透過大量的肉或蛋幫助孩子補充蛋白質，卻也同時補充了過量脂肪或膽固醇，不知不覺增加身體負擔，養出身體沉重的孩子！

另外，不少孩童有乳糖不耐的困擾，也難從牛奶補充蛋白質。營養師建議，提供幼兒適量植物性優質蛋白

質，讓孩童成長沒有多餘的負擔，同時避開乳糖不適風險。

兒童營養專家表示，除了牛奶之外，大豆是目前蛋白質含量最高、質量最好的食材，含有人體無法自行合成的8種必需胺基酸，屬於優質蛋白質食物，可以從攝取大豆製品補充蛋白質。

專家建議，當全方位攝取來自大豆、豌豆、小麥來源的全植物性蛋白質營養品，更可提供完整人體無法自行合成的9種必需胺基酸營養，健康無負擔，且完全滿足幼童的發育需求，幫媽媽把關寶貝成長健康。

植物性蛋白質營養補充品2大提醒：

1. 選擇不含麩質的，除了不易引起過敏，對麩質過敏的人也能安心吃

2. 選擇0乳糖的，讓有乳糖不耐的孩子也能吃





蛋白質 備忘錄



線上觀看

餐餐加一匙，聰明補充每日所需蛋白質

工商社會，大家普遍沒時間，對於健康也無法講究細節，雖然知道蛋白質的重要，尤其是年長者更要加量補充，但很多人對乳製品過敏，喝了會脹氣不舒服。所以要找到適合所有人的蛋白質，還不用擔心乳糖與膽固醇的問題，得花點心思。

蛋白質也有分葷、素。以營養補充來說，營養師們更常推薦植物性蛋白質。因為大部份的人平日都有吃夠肉品，卻不一定有機會吃到其它種類的蛋白質，尤其是植物性的。為什麼植物性蛋白質的優點可以同時照顧到各種族群，從 1 歲到 99 歲都能吃？因為蛋白質是身體的基礎養分，好比房子的地基、也像是捷運般存在的基礎建設，是穩定健康的根本之道。

我們每天吃的食物很難精確計算到人體所需的蛋白質，對於忙碌的學生、上班族來說，要能兼顧好品質又能輕鬆補充，就能解決每天的困擾。身體的健康基礎越好，人也就越不容易生病。怎麼挑？用國際間對於蛋白質的最高標準 PDCAAS=1 去挑就對了！

聰明選擇：用植物性蛋白質滿足 3 大需求

1. 基礎營養：可以天天輕鬆補充、融入日常、為健康打好基礎
2. 補充體力：30 歲後肌肉每年流失 0.3 ~ 0.5%，補充蛋白質能幫助肌肉生長、增強體力
3. 曲線管理：蛋白質能有飽足感，不易大吃大喝、穩定血糖不亂飆，有效管理體重

可以選擇保存容易，且方便添加的粉狀產品，一來是大多數人常常把新鮮的豆漿放過期或喝不下；二來是粉狀產品的變化更多，可以加到飲料、湯飯粥品裡，不用特別提醒，想到就能補充，反而是更友善的聰明作法。



迷思！加熱會破壞蛋白質嗎？

許多人認為營養補充品加到熱湯或熱水裡，會破壞蛋白質的成分。但仔細想想，我們在煎蛋、煮魚時不也是加熱，為何能保留營養？其實專家有說過，只要是適當的烹調，可以提高蛋白質的可消化性和生物利用率。例如烤、煮、蒸、炒等方式都可以保留蛋白質的營養，只要「不過度烹調」或「長時間加熱」，蛋白質就不會被破壞，能保留大部份的營養。



早安健康授權紐崔萊印製