

蛋白質營養的快速檢查

蛋白質存在於許多食物中，是保持健康的必要物質。蛋白質對人體的作用：

- 提供身體成長和修復細胞（例如肌肉、皮膚和指甲細胞）所需的材料。
- 生成酶和荷爾蒙，維持身體的重要功能運轉。

含有蛋白質的食物有：豌豆、豆子、扁豆、堅果和種籽類及其塗醬、豆腐和豆類飲品等大豆製品、肉類、魚類、禽類、蛋類、奶類、乳酪和優格。穀物、蔬菜和水果中也含有少量蛋白質。從各類食物中廣泛攝取蛋白質能幫您補充鐵、鋅、維他命B12和鈣。

您可以根據《加拿大食品指南》 <https://food-guide.canada.ca/>來計劃自己的飲食

- 每一頓餐食中都應該有蛋白質。
 - 富含蛋白質的食物要占餐盤的 $\frac{1}{4}$
- 多攝入植物性蛋白質

本文宣能幫您查看是否從飲食中獲取了足量蛋白質。



您可採取的步驟

1. 您需要多少蛋白質？

對大部分19歲以上的成人來說，每千克（kg）體重對應約0.8克（g）的蛋白質。您可以參考下列等式來計算所需的蛋白質。

第一步：體重（磅） \div 2.2 = 體重（公斤）

第二步：體重（公斤） \times 0.8 = 所需蛋白質的日平均量（克）

註：1公斤 = 2.2磅

例如：體重80千克（176磅）的成年人每天需要約64克蛋白質，而體重65千克（143磅）的成年人每天需要約52克蛋白質。

以下群體的蛋白質需要量與上述建議不同：

- | 兒童與青少年
- | 孕婦與哺乳期婦女
- | 有些運動員
- | 有某些病症的人

向註冊營養師諮詢，幫助您確定適合自己的蛋白質攝入量。

2. 您需要多少蛋白質

為了估算您飲食中的蛋白質含量，可以記錄自己一天或兩天內的飲食。包括吃了、喝了哪些東西及其分量。然後根據下表將各項所含蛋白質累加起來。食物中的蛋白質含量也可以參閱食品標籤。

食物	份量	蛋白質 (克) (大約)
烹熟的肉、魚或禽	75克 (2 ½ 盎司) / 125毫升 (½ 杯)	21
南瓜籽	60 毫升 (¼ 杯)	17
希臘式優格	175 毫升 (¾ 杯)	14
鄉村奶酪	125 毫升 (½ 杯)	13
大麻籽	60 毫升 (¼ 杯)	13
硬豆腐	150克 / 175毫升 (¾ 杯)	12
烹熟的豌豆、豆子或扁豆	175 毫升 (¾ 杯)	12
雞蛋	2 個 (大)	12
乳酪	50克 (1 ½ 盎司)	12
牛奶	250 毫升 (1 杯)	9
花生	60 毫升 (¼ 杯)	9
天然花生醬	30毫升 (2 湯勺)	8

Ch: Quick Nutrition Check for Protein

© 2016 Province of British Columbia. 版權所有。在註明來源的情況下可複製或轉載全文。

本資料作為一項公共服務而提供，並且建議僅作為教育及參考資訊的目的而使用。以上資訊無意取代您從您的醫生處獲得的建議，或從註冊營養師處獲得的個別諮詢意見。

杏仁	60 毫升 (¼ 杯)	8
杏仁醬	30毫升 (2 湯勺)	7
優格	175 毫升 (¾ 杯)	7
強化大豆飲品	250 毫升 (1 杯)	7
葵花籽	60 毫升 (¼ 杯)	7
葵花籽塗醬 (無味)	30毫升 (2 湯勺)	6
核桃	60 毫升 (¼ 杯)	5
腰果	60 毫升 (¼ 杯)	5
腰果塗醬 (無味)	30毫升 (2 湯勺)	4
麵包	1片 (35克)	4
意大利面 (煮熟)	125 毫升 (½ 杯)	4
藜麥 (煮熟)	125 毫升 (½ 杯)	4
熱穀物片	175 毫升 (¾ 杯)	2—4
涼穀物片	30克	3
煮熟的大米	125 毫升 (½ 杯)	3
強化植物飲品 (杏仁、腰果、大米)	250 毫升 (1 杯)	1
蔬菜	125 毫升 (½ 杯) 或 250毫升 (1 杯) 生菜	1
水果	1個水果或125毫升 (½ 杯)	1

資料來源：《加拿大營養文檔》2015年3月版

特別的飲食考慮

大部分人不需要通過蛋白質粉來攝取蛋白質。如果您認為難以從食物中攝取足量的蛋白質，蛋白質粉或許會對您有幫助。

蛋白質粉常常是乳類（例如以乳清或酪蛋白製成）或植物類（例如以大豆或豌豆製成）。總體來說，建議您選擇成分簡單且沒有甜味劑、維他命、礦物質或草本成分等額外配料的蛋白質粉。

每份蛋白質粉可提供10-30克的蛋白質。不同產品每份的量各有不同。可查看標籤上的營養成分來了解產品含有多少蛋白質。



其他資訊來源

如果您有某些飲食營養方面的具體需求與偏好，請致電8-1-1並要求與HealthLink BC營養師通話，以獲取相關資訊與建議。營養師會解答您的疑問，並告知有哪些以您的語言編寫的資源。

若有需要，我們亦可提供130多種語言的翻譯服務，請致電8-1-1獲取該服務。您撥打8-1-1時，一位說英語的醫護引導員將首先接聽電話。如要獲得其他語種的服務，只要說出您所需的語種（例如您可以說「廣東話」，「普通話」，「國語」或「中文」/ "Cantonese", "Mandarin", "Mandarin (Taiwan)" or "Chinese"），便會有一名口譯員加入通話。

請訪問以下資源，獲取更多資訊：

- 請訪問HealthLinkBC網站 www.healthlinkbc.ca，瞭解經醫學認可的非緊急健康資訊。

以上提供的資料可作為補充的資訊來源，我們相信它們在發表之時可向您提供可靠、準確的資訊，但不應視作是我們對任何資訊、服務、產品或公司的背書。



筆記

資訊分發組織：

HealthLinkBC（「卑詩健康結連」）的 Dietitian Services（「營養師服務」，前稱 Dial-A-Dietitian（「營養師熱線」）），免費為卑詩省民和醫護人員提供營養資訊及有關資源。請到 <http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating> 網站，或致

電 8-1-1（卑詩省任何地區適用）。如有需要，翻譯員可提供130 多種語言的翻譯服務。