

蛋白質與您的健康

Protein and your health

為甚麼蛋白質很重要？

蛋白質是健康必需的營養素，存在於許多食物中。您的身體會利用蛋白質來獲取能量並：

- 建構和修復肌肉、頭髮、皮膚及指甲等組織中的細胞
- 維持免疫系統健康
- 合成酶和激素

我需要多少蛋白質？

年滿 19 歲的健康成年人，每天每公斤體重大約需要 0.8 克的蛋白質。請按以下步驟計算您的蛋白質需求。

第一步	體重（磅）÷ 2.2 = 體重（公斤）
第二步	體重（公斤）× 0.8 = 每日蛋白質需求（克）

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

以下群體的蛋白質的需求與上述建議不同：

- 嬰兒、兒童及青少年
- 懷孕或哺乳人士
- 部分運動員
- 有某些健康問題（如肌少症、與年齡相關的肌肉損失和虛弱）的人士

致電 **8-1-1** 與營養師交談，瞭解多少蛋白質適合您。

哪些食物含有蛋白質？

蛋白質存在於豆類、豌豆和小扁豆、果仁和種子、豆製品（如豆腐和豆奶）、肉類、禽類、魚類、貝類、乳製品及雞蛋中。穀物、蔬菜、水果中也含有少量蛋白質。

您可能看到早餐麥片、能量棒及乳飲料等食品以高蛋白為賣點。這些食品通常含有乳製品、雞蛋或植物成分來增加其蛋白質含量。請務必查看產品的營養成分表，選擇飽和脂肪、糖、鈉含量較少的產品。

應該常吃哪些蛋白質食物？

每天吃植物性蛋白質食物。與一些動物蛋白質來源相比，植物性蛋白質食物含有更多的纖維和更少的飽和脂肪。少吃飽和脂肪可以降低心臟病和中風的風險。

在食用動物性蛋白質時，魚類、貝類、瘦肉（如豬裏脊、西冷牛排或牛後腿內側）、去皮禽肉及低脂乳製品是更健康的選項。嘗試健康的烹飪方法，如炙烤、燒烤、烘烤、快炒或煎炒。

如何滿足蛋白質需求？

即使僅依賴植物性來源，大多數人都可以透過食物輕鬆滿足蛋白質需求。您不必在一餐中拼湊不同的植物性食物來獲取「完整」的蛋白質。只要您在一天中攝取多種植物性蛋白質食物，您的身體就能自行完成組合。

力求在每餐中都讓蛋白質食物佔據餐盤的四分之一。您也可以在小食中添加蛋白質，使其更有飽足感。嘗試以下在正餐和小食中添加蛋白質的小貼士：

- 用牛奶或不加糖的強化豆奶製作熱麥片

- 將鷹嘴豆泥與切碎的蔬菜搭配，或用作三文治醬
- 在湯和燉菜中添加低鈉罐裝豆類和小扁豆
- 試試用豆腐或其他豆製品（如大豆、毛豆或天貝）炒菜
- 在三文治或捲餅中加入碎雞肉、魚肉、豬肉或瘦肉片
- 在穀物或沙律上撒上果仁和種子
- 享用茅屋芝士或希臘乳酪時搭配水果，或加入果昔中
- 吃低脂芝士、果仁醬或罐頭魚，搭配全穀餅乾或多士
- 吃一把果仁、種子、烤鷹嘴豆或毛豆

蛋白粉怎麼樣？

大多數人不需要蛋白粉，因為蛋白質需求可以透過食物輕鬆滿足。吃各種富含蛋白質的食物將幫助您獲得足夠的蛋白質以及其他營養素，如鐵、鋅、維他命 B12 及鈣。

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。每份蛋白粉通常提供 10 至 30 克蛋白質。查看標籤上的營養成分表，瞭解一匙含有多少蛋白質。

蛋白粉通常由乳類成分（如乳清或酪蛋白）或植物成分（大豆或豌豆）製成。一般來說，請選擇配料簡單的蛋白粉，不添加甜味劑、維他命、礦物質或草藥等額外成分。

我攝取了多少蛋白質？

要估算您攝取了多少蛋白質，請記錄您一天內吃的所有食物和喝的所有飲料。然後，使用下頁的表格，加總計算您所攝取的蛋白質。

您也可以在[加拿大營養檔案](#)上找到特定食物的蛋白質含量。對於包裝食品，蛋白質含量列在食品標籤上的營養成分表中。

更多資訊

《加拿大膳食指南：吃蛋白質食物：
<https://food-guide.canada.ca/en/healthy-eating-recommendations/make-it-a-habit-to-eat-vegetables-fruit-whole-grains-and-protein-foods/eat-protein-foods/>。

食物中的蛋白質含量

食物	份量	約含蛋白質 (克)
熟天貝	150 g (5 oz)	27
熟的肉類或禽類	75 g (2 ½ oz)	22
熟的魚或海鮮	75 g (2 ½ oz)	19
南瓜籽	60 mL (¼ 杯) , 60 g	17
希臘乳酪	175 mL (¾ 杯)	16
茅屋芝士或乳清芝士	125 mL (½ 杯)	15
大豆漢堡肉餅	75 g (2 ½ oz)	14
鷹嘴豆	175 mL (¾ 杯)	14
火麻仁	60 mL (¼ 杯)	13
雞蛋	中等大小 2 個	12
半硬質芝士（車打、瑞士、莫薩里拉、滿地利）	50 g (1 ½ oz)	12
熟的豆類、豌豆或小扁豆	175 mL (¾ 杯)	12
硬或中硬豆腐	150 g (5 oz)	12
大豆果仁	60 mL (¼ 杯)	10
牛奶	250 mL (1 杯)	9
杏仁或花生	60 mL (¼ 杯)	8
普通乳酪或克菲爾乳酪	175 mL (¾ 杯)	7
杏仁醬或花生醬	30 mL (2 湯匙)	7
葵花籽仁或奇亞籽	60 mL (¼ 杯)	7
強化大豆飲品	250 mL (1 杯)	7
大豆乳酪	175 mL (¾ 杯)	7
葵花籽醬或芝麻醬	30 mL (2 湯匙)	5
麵包	1 片 (35 g)	4*
熟的藜麥、斯佩耳特小麥、鐵芙或莧米	125 mL (½ 杯)	5
腰果、核桃、碧根果或榛子	60 mL (¼ 杯)	5
熟的意大利粉或麵條	125 mL (½ 杯)	4
熟的熱麥片	175 mL (¾ 杯)	4
涼麥片	30 g	3*
熟的大米	125 mL (½ 杯)	3
強化植物飲料（杏仁、腰果、米、椰子）	250 mL (1 杯)	1
蔬菜	125 mL (½ 杯) 或 250 mL (1 杯) 綠葉蔬菜	1
水果	1 個完整的水果或 125 mL (½ 杯)	1

g = 克，mL = 毫升，Tbsp = 湯匙

資料來源： [《加拿大營養檔案》](#)

*檢查食品標籤上的營養成分表，因為產品的蛋白質含量各不相同