



原來蛋白質這麼重要

甚麼是蛋白質？

蛋白質本身是一個巨大的複合分子，由許多不同的胺基酸以長鏈的方式鍵結，並摺疊成立體結構，用來支持人體組織及細胞的組成。

構成蛋白質的胺基酸主要分為兩大類：**必需胺基酸**及**非必需胺基酸**。必需胺基酸是人體無法自行合成，必須從食物中取得的9種胺基酸，人體從食物中取得必需胺基酸後，並不會將其儲存，而是不斷用來合成體內所需的各種功能性蛋白質；因此，為了維持最理想的健康狀態與機能，人體必須每天不斷地攝取必需胺基酸。

其餘的11種非必需胺基酸，雖然也是人體組成的重要成分，但因人體會自行合成，所以並不需要每天從飲食中取得。然而，非必需胺基酸中有8種實屬於「半必需胺基酸」或是「條件式必需胺基酸」，原因是當人體處在生病、發炎、手術等狀況或是長期壓力下，對這幾種胺基酸的需求量會大幅增加，遠超過原本健康身體所需要的量，人體可以自行轉換製造的非必需胺基酸已經不敷所需，因此得額外補充，例如精胺酸與麩醯胺酸。

為什麼攝取足夠的蛋白質這麼重要？

人體的重要器官、肌肉、各種組織以及內分泌系統等，都需要蛋白質當原料；除此之外，傷口的癒合、血糖的調控以及維持正常免疫功能，蛋白質也是不可缺少的。我們每天都需要蛋白質及胺基酸來合成酵素、賀爾蒙、神經傳導物質及抗體，以進行體內的各種生化反應。當蛋白質攝取不足時，人體就沒有辦法顧全所有功能，長期下來將會導致損害。

一項在梅約醫學中心進行的研究發現，經過基因修改而誘發蛋白質缺乏的小鼠，老化的速度是正常小鼠的四到五倍，因此可以推論出，蛋白質缺乏可能會加速老化現象。

在美國，超過50歲的成年人中，根據統計大約有三分之一的人，沒有攝取到蛋白質的每日建議量(RDA)，尤其是那些選擇特殊飲食型態的人群，例如純素者，更容易有蛋白質缺乏的情況。長期蛋白質缺乏會產生的症狀包括：肌肉耗損、毛髮指甲脆弱易斷、傷口癒合不良以及感染風險增加。

你需要多少蛋白質呢？

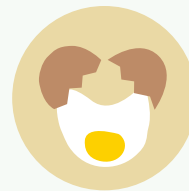
人體對於蛋白質的需要量因年齡、性別、體重、活動量、生理狀況不同而有所差異，生長、懷孕、病後恢復期對蛋白質的需求量絕對是較多的。通常對於**身體處於健康狀態**，沒有特殊生理狀況且屬於低活動量的民眾，建議以每公斤體

重需要0.8-1.0公克的蛋白質，來計算每日最低蛋白質需要量。舉例來說，一位體重60公斤(132磅)的民眾，每天至少需要攝取48公克的蛋白質。

對於不論是職業需要，或是本身有在運動的民眾，**因活動量較高**，需要的蛋白質量會增加到每公斤體重1.4-2.0公克，舉例來說，一位同樣體重60公斤，但有在健身的民眾，每天需要的蛋白質量將會高達84公克，甚至更高，而這樣的量才足夠維持肌肉以及基本的體內蛋白質合成。

要注意的是，根據這樣的計算方式所得到的蛋白質建議量，僅能用來預防蛋白質缺乏的情形，並不能使身體功能維持在最佳狀態。除了預防蛋白質的缺乏以及維持基礎的蛋白質合成外，人體其實需要比我們想像中來得多的蛋白質；越來越多的研究證實，蛋白質與免疫系統的正常運作、新陳代謝的運行、神經系統的功能維持、體重控制及體態的維持都息息相關。也就是說，每日最低蛋白質需要量是為了讓人類生存，但要達到理想的健康狀態是需要更多蛋白質的。

食物中(已烹煮)蛋白質的含量



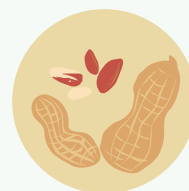
肉類、家禽或蛋類

雞肉 (3oz)	28g
牛肉 (3oz)	26g
火雞肉 (3oz)	25g
羊肉 (3oz)	23g
豬肉 (3oz)	22g
雞蛋, 大	6g



海鮮類

鮭魚 (3oz)	28g
鮪魚 (3oz)	26g
蝦 (3oz)	25g
龍蝦 (3oz)	23g
干貝 (3oz)	22g



豆類、穀類

斑豆 (1/2杯)	11g
扁豆 (1/2杯)	9g
毛豆 (1/2杯)	9g
黑豆 (1/2杯)	8g
紅腰豆 (1/2杯)	8g
鷹嘴豆 (1/2杯)	7g
利馬豆 (1/2杯)	6g
燕麥 (1/2杯)	4g