



蛋白質攝取建議

蛋白質的「建議膳食攝取量」(Recommended Dietary Allowances, RDA)是為了防止97.5%的健康成人發生蛋白質缺乏或是肌肉流失的最低攝取量。然而，這項建議常被錯誤傳達給病患和一般消費者，誤被視為理想攝取量，而非最低需求量。此外，它也常被簡化為女性每日46公克蛋白質、男性每日56公克蛋白質的固定數值，而非根據每個人不同的體重去計算所得出的建議。目前蛋白質的RDA是0.8公克/公斤體重，這個量實際上只是夠我們身體維持基本生理功能所需的最低量，並不適用於慢性病患者、身體活動量高的人、常處於高壓環境下的人，或是有飲食限制的人。對某些營養素來說，高於RDA的攝取量是可以幫助提升健康與改善疾病的，而越來越多的證據顯示，蛋白質的攝取也應該採取這種做法；因為RDA並無法充分達到大部分成年人在蛋白質的「攝取量、質量與攝取時間」方面的最佳需求。



不同族群的理想蛋白質攝取量



年長者

許多研究顯示，年長者對於飲食中蛋白質的利用效率較低，因此攝取量應高於RDA。例如，年長者會出現一種稱為「骨骼肌同化代謝阻抗(anabolic resistance)」的現象，意思是與年輕人相比，他們的肌肉合成對阻力訓練或攝取蛋白質等刺激反應較差。當然這種現象可以透過增加阻力訓練的強度與頻率來克服，但對年長者來說，這個方法可能不太切實際，因此提高蛋白質的攝取量是一個更可行的方式。然而如前文所述，目前RDA針對年長者的蛋白質攝取建議是基於身體健康者所制定的，但實際上超過95%的年長者至少患有一項慢性疾病，而近80%的年長者有兩種或以上的慢性疾病；因此這樣的建議量根本不適用於大部分年長者，不但達不到慢性疾病狀況下的需求，更無法提升肌肉合成的能力。「PROT-AGE老化相關蛋白質需求研究小組」所給出的建議是比較恰當的，他們建議健康年長者應攝取每日每公斤體重 1~1.2 公克的蛋白質，有慢性或急性疾病的年長者應提高到每日每公斤體重 1.2~1.5 公克，營養不良或重病的年長者則是每日每公斤體重 2 公克。



減重族群

研究已明確指出，減重時會導致肌肉與脂肪組織的同步流失。當每日熱量赤字達到 500 至 750 大卡時，研究發現每日每公斤體重 1.6 克蛋白質的攝取量有助於維持住肌肉量。

蛋白質的品質:Leucine的重要性

不同的蛋白質由不同的胺基酸所組成，而人體對於蛋白質的需求其實是為了滿足對多種必需胺基酸的需求。Leucine是人體必需胺基酸之一，翻譯為白胺酸或是亮胺酸。研究指出Leucine是促進肌肉蛋白質合成(MPS)的主要胺基酸，因此攝取足夠的Leucine對於肌肉生長非常關鍵，而且隨著年齡增長，對Leucine的需求也會上升。目前認為每次攝取蛋白質時需含有大約3公克的Leucine才能有效刺激肌肉合成，換算後差不多是25~30公克的蛋白質食物；不過，搭配阻力訓練可降低Leucine的需求量。不同蛋白質來源Leucine含量不一，其中動物性蛋白質的含量通常高於植物性來源。

每餐均衡攝取蛋白質 有效增肌

許多研究發現，將蛋白質平均分配到每日各餐，比起早餐只攝取10公克、晚餐卻攝取60公克的方式，更能有效促進肌肉蛋白質合成。雖然每日蛋白質總攝取量很重要，但蛋白質的攝取時間分配方式對於達到最佳成效也同樣關鍵。

研究指出，在每次攝取含有3公克Leucine的蛋白質食物後約30分鐘，肌肉合成便會啟動，並持續約2.5小時；若選擇如乳清蛋白這類易消化的優質蛋白質，肌肉合成反應可延長到至少12小時。攝取蛋白質前後若有搭配運動，肌肉合成反應的強度與持續時間也都會增加。值得注意的是，研究顯示將蛋白質攝取量平均分布於三餐，早餐熱量的30%來自於蛋白質食物，能提高24小時內的肌肉合成效果。

對蛋白質攝取不足或處於邊緣值的人而言，按餐次平均分配蛋白質是一種實用且有效提高總攝取量的方式。研究建議，若以增肌為主要目標，每餐攝取約0.4 公克/公斤體重的蛋白質，一日三餐加上一次健身前後的補充共四餐，總攝取量達到每日1.6 公克/公斤體重的目標，可以最佳化肌肉合成。