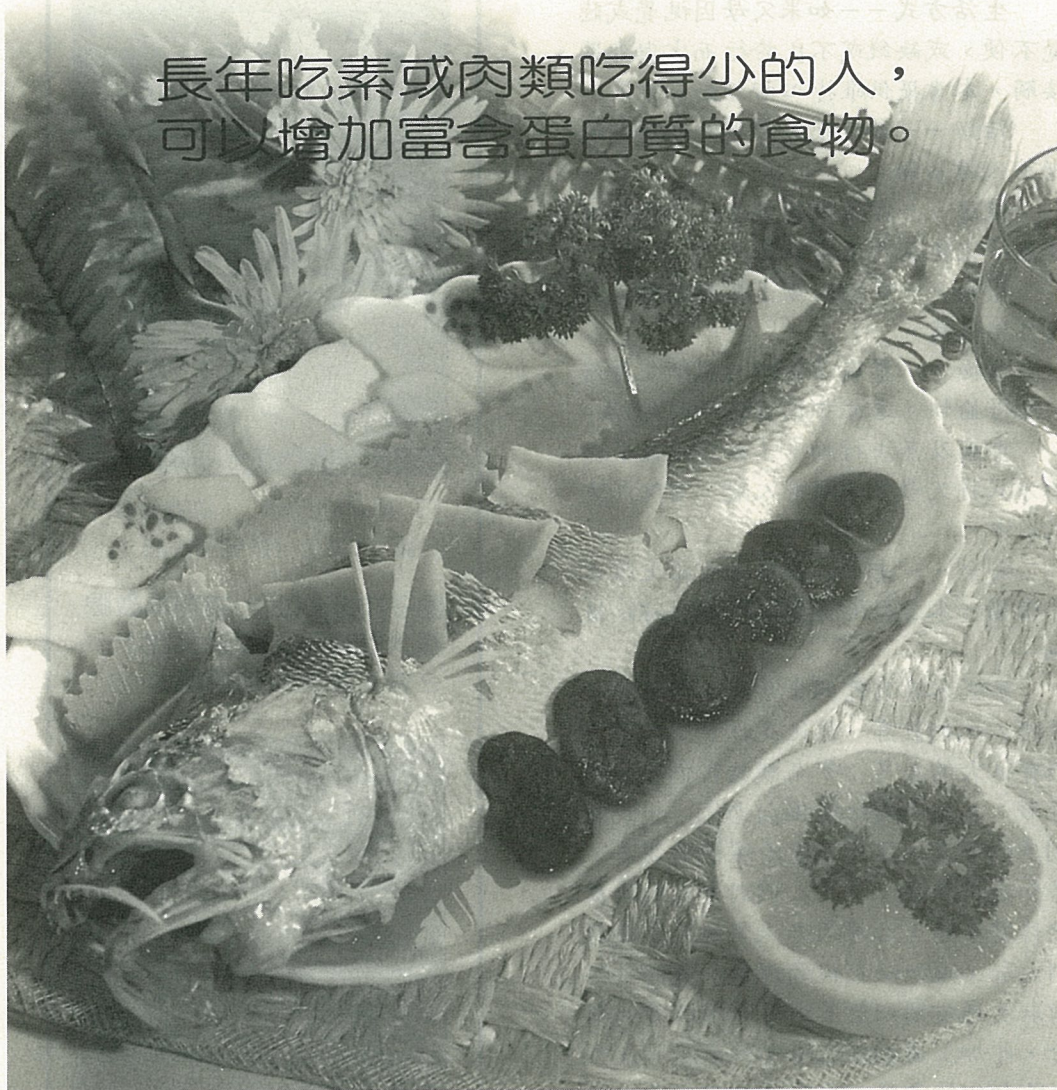


提高飲食中的蛋白質

來隆祚 資料來源：Woman's Day

長年吃素或肉類吃得少的人，
可以增加富含蛋白質的食物。



蛋白質是製造細胞的原料，同時亦是調節生理機能的主要物質，人體如缺乏蛋白質，便無法建造新的細胞來代替破壞的組織、促進骨折痊癒或抵抗疾病了。

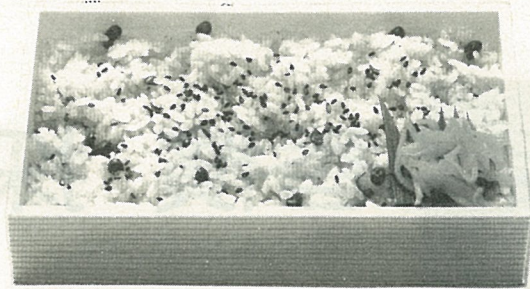
但是很多人都有一個錯誤的想法——既然蛋白質那麼有用，多吃點不是更好嗎？於是很多人都攝取了2倍於需要量的蛋白質。

過量的蛋白質，對腎臟病人極不利。此外，大部分高蛋白食物都含有大量脂肪（特別是飽和脂肪）、固醇和熱

量。一份5兩的牛排即含有32公克蛋白質——是一位體重180磅的成人每日所需蛋白質的一半，而且還隱藏著400卡路熱量的脂肪和140毫克固醇。

如果我們不吃超量的蛋白質，同時遠離不必要的附加營養，我們便會健康得多。欲達到此目的，可以多選魚類、家禽、蔬菜類以代替蛋類、肉類和乾酪等。

蛋白質的需要量，因年齡與體重而異。嬰兒、兒童、青春少年、孕婦及乳婦所需攝取蛋白質較多，以供應合成



將各種植物性食物配合一起食用，可獲得更好的蛋白質效果。

身體組織，增長身高及增加體重或供養胎兒、哺餵嬰兒之用。

如果你想多吃些植物性的蛋白質，你需要多了解蛋白質的組合成分。蛋白質是由一些叫做氨基酸小單位，依照一定的比例及型式排列而成的。

某些氨基酸在人體中可以自製，某些則僅存於食物中，動物體若不能從食物中攝取這些氨基酸，即會呈現某種症狀，所以氨基酸對動物體來說，是非常重要的而不可缺的。人體所需要的必要氨基酸有8或9種，必須由飲食中提供，被利用後即構成體組織。

食物中含有全部主要氨基酸者，即含有完全蛋白質，具有高生理價值，如蛋類、奶類、瘦肉類。而植物中則以豆類及核果類含量較豐。

欲從植物性食物中獲得完全蛋白質，唯有同時選用2種或2種以上的食品，互相補充，即可提高飲食蛋白質的營養價值，如麵包夾花生醬，紅豆、花生、湯圓湯等。

長年素食或是肉品吃得很少的人，

可以增加富含蛋白質的食物，如乾豌豆、黃豆、花生等。1杯敏豆的蛋白質與2兩猪肉末或魚相等。如果能以植物搭配少量動物性食品，如麥片加牛奶，肉絲炒豆干，黃豆燒牛肉等，則效果更好。

由於植物蛋白質所缺乏的必要氨基酸的種類不同，所以如將各種植物性食物配合在一起食用，可互補所缺，使食用大量植物性食物的消費者，獲得更好的蛋白質效果，詳如下圖：

稻 米	小 麥	豆 類 *
小 麥	豆類 *	玉 米
豆類 *	黃豆和花生	稻 米
芝 蔴	黃豆和芝蔴	小 麥
	稻米和黃豆	芝 蔴
		大 麥
		燕 麥

圖上的食物，不論和圖下的任何一種混合均可。

*適合的豆類，包括：黃豆、花生、敏豆、黃帝豆、菜豆等。

代售新書

都市婦女冷凍食品消費行為之研究

• 黃韶顏編著 • (平)200元
(精)300元

時髦的產品 需要創新的指引

這本書正是 推廣冷凍食品的銷售指標

使您了解市場消費者對於冷凍食品的認知態度及購買情形



豐年社

台北市溫州街14號
電話：(02)3628148

每次郵購另加掛號郵資45元
郵政劃撥0005930-0豐年社