

## 一兩肉 7克蛋白質

包裝食物有食物營養標籤，上面會註明蛋白質含量，但我們從鮮肉中吸收蛋白質，怎計算當中的蛋白質含量呢？

肉類大約有20%為蛋白質，80%為水分，即100克肉大約有20克蛋白質。以此計算，男士每日可吃約300克肉類，女士可吃230克肉類。

另外，大家亦可以一兩肉（約一隻麻雀大小）含有7克蛋白質計算，即如果男士每日要52克蛋白質，即大約是七兩肉，女士則需六兩肉。

「肉類、魚和雞蛋，含有最多的蛋白質，粥、粉、麵、飯也含有少量蛋白質，但由於後者的蛋白質含量少，所以營養師一般不會將其計算在內。」



余思行提醒，雞蛋、奶類產品、豆類都含豐富蛋白質，故計算每日吸收量時，亦需將這些食物計算在內。

一份8安士牛扒所含蛋白質足夠男士每日所需。

## 減肥過急 流失蛋白質

不少人節食減肥，余思行提醒，如果減肥過快，減去的只是身體肌肉的蛋白質，惟有按部就班，慢慢減肥，減走的才是脂肪！

「在短期內減很多磅，其實是不合理的。因為身體會受到很多壓力，身體在受壓下，體內儲存的蛋白質會流失，故減得太快其實是減走肌肉和水分，慢慢減才是將細胞內的脂肪消耗。而且減得太快，會出現營養不良，因為他們吃下肚的食物質素差，令人無神無氣，體力不足。如果連續兩日不進食的話，人會耗用很多體內儲存的蛋白質，結果蛋白質數量大跌，引發身體各器官出現問題。」

這些器官包括消化系統中的胰臟和肝臟，因為人體的消化酵素由蛋白質形成，缺乏蛋白質，便會出現消化不良，然後負責控制氨基酸新陳代謝的肝臟亦受影響。

過分節食可導致營養不良，會減慢新陳代謝，除了可能缺乏蛋白質外，蛋白質豐富食物也是其他營養素（如銅、鐵、維他命A及D）的主要來源。如果缺乏蛋白質，這些維他命及礦物質的吸收亦受到影響。營養不良會影響免疫系統，免疫系統減弱會增加患病機會。

所以，大家緊記減肥要慢慢來，每星期減一至兩磅速度最穩陣，並要注意營養均衡及蛋白質攝取量，方為上策。圖



▲減肥緊記要循序漸進，切忌過急，否則只會令身體流失大量蛋白質。

# 蛋白質 食得

註冊營養師  
余思行

| 食物     | 份量        | 蛋白質(克) |
|--------|-----------|--------|
| 牛奶     | 1杯(240毫升) | 8      |
| 豆漿     | 1杯(240毫升) | 8      |
| 豬、牛、羊  | 40克(1兩)   | 7      |
| 雞、鴨、火雞 | 40克(1兩)   | 7      |
| 魚      | 40克(1兩)   | 7      |
| 蛋      | 1隻        | 7      |
| 黃豆     | 4大湯匙(熟)   | 7      |
| 白飯、糙米飯 | 1碗        | 5      |
| 麵包     | 1片        | 2      |

蛋白質是維持人體生長發育、建構及修補細胞的主要元素，吸收不足對整體身體運作都有影響，更會減低免疫力，令身體無法對抗疾病，增加死亡率！

既然蛋白質如此重要，我們每日要吸收幾多才最合適？怎樣才能盡取蛋白質好處？以下問題，由營養師一一解答。

## 動物性 vs 植物性

我們從哪些食物可以吸收蛋白質呢？

蛋白質分為動物性及植物性，動物性來源例如豬、牛、雞、羊、魚、奶、蛋等，一般都有齊八種人體必需氨基酸；植物性蛋白質如豆類、果仁類、五穀類，雖然未必有齊八種人體必需氨基酸，但由於含纖維及維他命，而且沒有動物性脂肪，故從植物中吸收蛋白質亦是一個好方法。



▲肉類和植物都會有蛋白質，均衡地攝取最健康。

## 男52克 女46克

我們每日要吃多少蛋白質才足夠呢？一般來說，營養師建議我們每日整體卡路里吸收，有10%-20%來自蛋白質。

余思行說，每個人所需的蛋白質份量都不太一樣，要通過計算尿液中的氮量再經複雜公式運算，才能準確得出每日所需吸收量。一般成年人，其攝取量及排出量應該一致，即收支要達至平衡便屬最好；孕婦、餵母乳女士和小朋友，便需要攝取量多於排出量，以供給體內不斷增長的細胞。

「我們有個參考指標去計算不同年齡人士的蛋白質攝取量，根據2002 National Academy of Science建議，0至6個月的嬰兒，每日需要9.1克；半歲至1歲幼童，13.5克已很足夠。成年男士每日最少要52克，女士需要46克，因為女士的肌肉比男士少，故所需蛋白質亦較少。不過孕婦、餵母乳女士便要額外多25克，供給胎兒成長需要。」



▲成年男士每日需要最少52克蛋白質，女士需要42克，1歲幼童需約13.5克。

## 過量蛋白質 累壞腎

經常聽到有人說，蛋白質吸收過量，會加重腎臟負擔，這是真的嗎？

「吃太多蛋白質，長期來說的確有機會引致腎病，因為蛋白質在人體內經新陳代謝後，會產生尿素等廢物，需要由腎臟排出，如果長期攝取大量蛋白質，會增加腎臟的負荷去排走廢物。至於患有慢性腎衰竭的人士，就需要控制日常蛋白質的攝取量，過多蛋白質會引致血液中的尿素及肌酸酐等毒素積聚，腎臟無法排走毒素，令病情惡化。」余思行說。不過她補充，導致腎病有很多原因，包括遺傳、高血壓、糖尿病等，長期攝取過量蛋白質，不一定會引致腎病。

「除了加重腎臟負擔外，肝功能長遠來說可能亦會有影響，不過肝的功能很強，因長期吸收過量蛋白質而出現問題的情況較少見。但一般多肉少菜飲食習慣容易導致肥胖，會增加患脂肪肝的機會。」

怎樣才算吸收過量蛋白質呢？余思行說，成年人每日總熱量10-20%來自蛋白質便足夠，超過20%便算過量，例如按每日2,000卡路里餐單計算，當中不應超過400卡路里來自蛋白質，即100克或14兩肉。



▲進食過量蛋白質會加重腎臟負擔，有大量肉類菜式的自助餐就要小心過量。