動物蛋白質

海產類

蛋白質食物，每天都要吃；但動物性／海產類蛋白質，即肉類，卻同時含有不少脂肪及膽固醇，所以很多愛吃肉類人士，都可能有高膽固醇問題！

我們日常愛吃的蛋白質食物，到底蛋白質、脂肪及膽固醇比例如何，當中如何挑選，今期營養師周明欣再為大家進一步講解！

撰文：陳旭英　攝影：張文智　設計：張偉亮

食物	燒烤雞翼	燒雞槌	烤雞胸	炒瘦肉	燒腩仔	蒸排骨	燒牛柳	牛腩	牛筋
重量（克）	100	100	100	100	100	3安士	110	3安士	100
蛋白質（克）	27.4	25.8	35	32.1	27.4	24.7	29.4	22	6
總脂肪（克）	16.6	9.1	1.7	5.9	23.4	25.7	10.6	20.8	0
飽和脂肪（克）	4.6	2.5	0.6	1.3	8.2	9.5	4.1	8	0
膽固醇（毫克）	120	135	74	90	97	103	90	79	10
熱量（卡路里）	274	185	155	182	320	337	221	281	25

食物	蒸石斑	蒸三文魚	罐頭吞拿魚（水浸）	燒鯖魚	蒸帶子	白灼蝦	蒸蟹	蠔	墨魚
重量（克）	3安士	100	100	100	100	100	100	3安士（6隻中）	1安士（去骨、生）
蛋白質（克）	21.1	21.8	23.5	20.8	20.5	22.6	19.5	4.44	4.4
總脂肪（克）	1.1	11.9	0.6	17.3	0.8	0.9	5.5	1.32	0.4
飽和脂肪（克）	0.25	2	0.2	3.5	0.22	0.2	0.7	0.37	0.1
膽固醇（毫克）	40	54	51	58	41	280	72	21	66
熱量（卡路里）	100	194	99	239	111	99	128	50	26

1 每餐2至4両肉

周明欣說，成年人每餐只需約20至30克蛋白質，即大約二至四両肉。以一日三餐計，我們每日大約需要六至九両肉，即約60至90克蛋白質。

「大家對一両肉可能沒有概念，其實只要拿一隻麻雀牌對照，一両肉大約等於一隻麻雀牌大小；三両熟肉約等於100克，100克肉大約等於大半隻手掌。」周明欣說。

2 選鮮肉減精製食物

掌握份量後，我們要認清何謂較優質蛋白質食物。所有動物性/海產類蛋白質食物都含人體需要的優質蛋白質。選擇新鮮肉類或海鮮，代替醃肉或醃漬海鮮，如煙肉、香腸、醃魚一類，因為後者（含高鹽份）除了會引致高血壓外，亦會增加某類癌症（如胃癌、大腸癌）風險。

為肉類、海鮮添味，應採用天然香料如蒜頭、薑、洋葱、香草等，又或一些蔬菜如冬菇、紫菜、鮮茄、粟米、椰菜或生果等帶出及提升肉類鮮味。

3 低脂肪低膽固醇

含豐富蛋白質食物，同時亦含飽和脂肪及膽固醇，兩者正是阻塞心血管的元兇，亦會引致各種病症！

周明欣指出，肉類中除了看得見的黃或白色肥膏，以及皮層如雞皮、豬皮是脂肪外，有很多是藏在肉類內的微細脂肪，難以分割。所以，周明欣建議大家多選低脂肪蛋白質。而大部分海鮮都屬低脂肪食物，但牛腩、肥肉、蝦頭、蟹膏、魚頭、魷魚、墨魚屬高膽固醇食物，可選牛柳、瘦肉及較低膽固醇的海鮮如帶子和蠔代替，但緊記份量要適中，蔬菜、米飯、粉麵不可缺。

以下，是多種常見肉類的蛋白質，脂肪比例各異，大家可以從中挑選，找出最合適自己的蛋白質組合。東

點食最精明

英國註冊營養師
周明欣