

科学健康的补充蛋白质

镇江市第一人民医院
健康管理中心

健康的生活方式

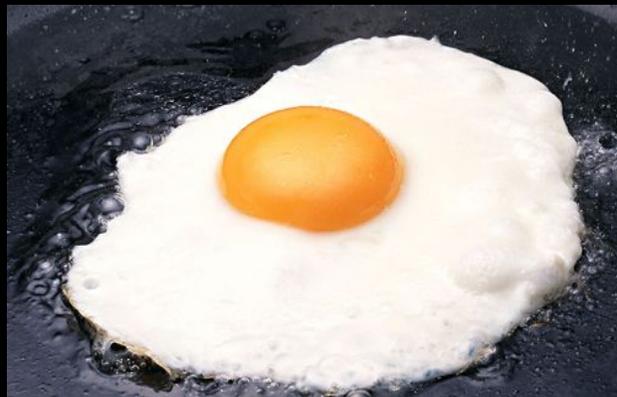
Healthy lifestyle

- 1、早睡早起，做运动，按时规律作息，不熬夜。
- 2、尽量在饮食方面保持健康状态，不要暴饮暴食，各种蔬菜、水果、糖、蛋白质等搭配比较均衡。
- 3、不过多饮酒，饮酒会造成肝脏损伤。
- 4、不抽烟，世界卫生组织要求戒烟限酒。
- 5、适当增加运动，比如进行有氧运动跑步，一周跑步150分钟以上，每天跑步30分钟以上。
- 6、健康的心态，健康生活方式的重要标志之一，即有一个健康阳光的心态。

科学合理地补充蛋白质的四个标准

- 1、质优：**优质蛋白应含有人体不能自身合成的8种必需氨基酸，这种蛋白与人体蛋白质的氨基酸比例相近，易被人体吸收利用。而且最好可以同时补充动、植物不同来源的蛋白质，就是说饮食中最好有豆还有奶、蛋、鱼、虾、肉、禽。
- 2、量足：**成人蛋白质推荐摄入量为1克/每公斤体重，其中优质蛋白质占总蛋白的30%-50%，老年人优质蛋白摄入应达总蛋白50%，每日约24g优质蛋白质。（以体重60公斤成人为例，按照40%优质蛋白计算，即为24克）。
- 3、来源：**选择营养密度更高（在提供相同数量的优质蛋白的情况下，含更低的热量、脂肪、糖等）的食物，在保证营养摄入的同时，减少摄入更多热量。比如红烧肉、炸鸡就是“非”高营养密度的食物，不是优质蛋白的好来源。
- 4、优先：**质优、量足、好来源的蛋白质，需要优先补充，用它来替代一部分的非优质蛋白来源的食物，饮食更均衡。食物中，乳类、大豆类是优质蛋白质的良好来源，营养素密度高，可以优先补充；水产品富含优质蛋白，有条件也可适当多吃，替代畜肉；猪肉脂肪含量过高，建议选择瘦肉或禽肉。同时应尽量选择少油少盐的烹饪方式。膳食摄入不足或很难通过日常饮食补充的人，可以适量补充蛋白粉补充剂。

每日优选摄入的优质蛋白



蛋白质含量
克/100克
(平均值)

13.1%

氨基酸评分
(代表值)

第一、**鸡蛋**

106

- 鸡蛋中氨基酸的组成与人体需要非常接近
- 维生素种类齐全
- 矿物质如钙、磷、铁、锌、硒等含量很丰富

建议：健康人每日吃一个鸡蛋，蛋白蛋黄都要吃



蛋白质含量
克/100克
(平均值)

3.3%

氨基酸评分
(代表值)

第二、**牛奶**

98

- 牛奶的营养成分丰富、组成比例适宜、易消化吸收能给人提供优质蛋白质、维生素B1和B2钙等，饮用方便，很容易达到摄入量，是很重要的蛋白质食物来源。

建议：每人每天摄入300克牛奶或相当量的奶制品

每日优选摄入的优质蛋白



蛋白质含量

克/100克
(平均值)

18%

氨基酸评分

(代表值)

第三、**鱼肉**

98

•鱼类富含蛋白质、脂类、维生素和矿物质，含有人体必须的各种氨基酸，尤其富含亮氨酸和赖氨酸，属于优质蛋白质，鱼类肌纤维细短，组织柔软细嫩，比较畜、禽肉更容易消化。含有丰富的 ω -3多不饱和脂肪酸

建议： 适量摄入有利于降低高血脂和心血管疾病的发病风险



蛋白质含量

克/100克
(平均值)

16.8%

氨基酸评分

(代表值)

第四、**虾肉**

91

• 虾肉富含蛋白质、维生素A、维生素B₁、烟酸、钙、磷、铁等成分，脂肪含量较低且多为不饱和脂肪酸，含有丰富的镁，这种矿物质对心脏活动具有重要的调节作用。

建议： 成人每日水产品摄入量40克~75克。

每日优选摄入的优质蛋白



蛋白质含量
克/100克
(平均值)

20.3%

氨基酸评分
(代表值)

91

第五、**鸡肉**

- 鸡胸肉脂肪含量低，含有较多的不饱和脂肪酸，尤其是油酸和亚油酸
- 鸡肉含有多种有利于人体消化的氨基酸，是铜、铁、锌等矿物质以及B族脂溶性维生素的重要来源



蛋白质含量
克/100克
(平均值)

15.5%

氨基酸评分
(代表值)

90

第六、**鸭肉**

- 营养价值与鸡肉类似
- 鸭肉中含氮浸出物比禽肉多，所以，味道鲜美
- 鸭肉是含B族维生素和维生素E比较多的肉类
- 鸭肉钾含量丰富，接近300毫克/100克

每日优选摄入的优质蛋白



蛋白质含量
克/100克
(平均值)

22.6%

氨基酸评分
(代表值)

94

第七、**瘦牛肉**

- 其氨基酸的组成比例与人体需要接近且比例均衡，人体吸收利用率高
- 牛肉的脂肪含量比猪肉、羊肉低，10%
- 富含矿物质(钾、锌、镁、铁等)和B族维生素



蛋白质含量
克/100克
(平均值)

20.5%

氨基酸评分
(代表值)

91

第八、**瘦羊肉**

- 其矿物质含量丰富
铜、铁、锌、钙、磷的含量高于其他的肉类
- 羊肉中含有的成人必须氨基酸与总氨基酸比值达40%以上，人体吸收利用率高

每日优选摄入的优质蛋白



第九、**瘦猪肉**

蛋白质含量

克/100克
(平均值)

20.7%

氨基酸评分

(代表值)

92

- 必需氨基酸的组成比例与人体需要接近
- 含有丰富的磷、钾、铁、镁等元素是人体所需矿物质元素的重要来源
- 猪肉中含有微量的水溶性维生素

建议： 每天摄入畜禽肉类总共40克~75克

每日优选摄入的优质蛋白



第十、大豆

蛋白质含量

克/100克
(平均值)

35%

氨基酸评分

(代表值)

63

浓缩大豆蛋白评分为104

- 大豆包括：黄豆、黑豆、青豆，是唯一上榜的植物来源蛋白，含丰富的优质蛋白、不饱和脂肪酸、钙、钾和维生素E等
- 必需氨基酸的组成比例与动物蛋白相似，且含谷物类蛋白缺乏的赖氨酸，是与谷物类蛋白互补的天然理想食品
- 大豆含多种有益于健康的成分，如大豆异黄酮、植物固醇、大豆低聚糖等

建议：每天摄入15克~25克大豆或相当量的豆制品。

15克大豆相当于：43.5克北豆腐（老豆腐）、84克南豆腐（嫩豆腐）、219克豆浆、33克豆腐干

25克大豆相当于：72.5克北豆腐（老豆腐）、140克南豆腐（嫩豆腐）、365克豆浆、55克豆腐干