

優質蛋白質，增肌又減脂，養出好體質

文／臺中榮總營養室營養師 許筱翎

♥ 蛋白質攝取的重要性：增肌與減脂關鍵

在當今的健康風潮中，蛋白質的攝取被廣泛認為是維持身體健康的重要因素。無論是在運動前後，或是日常飲食中，足夠的蛋白質攝取對於促進身體功能和改善體態至關重要。運動後，蛋白質提供胺基酸，修復和增強肌肉，塑造緊實身材。同時，蛋白質促進新陳代謝，加速脂肪燃燒，並降低飢餓感，有助控制熱量攝取。適當的蛋白質與碳水化合物比例是 3：1 到 4：1，攝入對健康體態至關重要。

♥ 日常飲食的蛋白質來源

隨著人們對健康飲食的重視，選擇多樣的蛋白質來源變得更加重要。豆類、魚類、蛋類和肉類都是極佳的選擇，能提供必要的胺基酸和其他營養素。我們就來介紹各類蛋白質有哪些優點呢？

☀ 豆類：健康的植物性蛋白質

豆類，如黃豆和黑豆，製成的豆製品不僅富含優質蛋白質，還含有低飽和脂肪酸及高類大豆異黃酮。這些異黃酮具有抗氧化活性，有助於抵抗自由基的傷害，降低慢性病風險。因此，豆類產品是素食者及健康飲食者的重要選擇。

☀ 魚類與海鮮：提供 ω-3 脂肪酸

海鮮及魚類是蛋白質的優良來源，具有質地柔軟、脂肪含量低的特點。它們尤其富含 ω-3 脂肪酸，能有效減少身體的發炎反應，並支持心血管健康。

定期攝取魚類不僅可以增強免疫系統，還有助於改善認知功能。

☀ 雞蛋：營養密度高的選擇

雞蛋是另一種極具營養價值的蛋白質來源，含有豐富的維生素 A、B12、D、葉酸、鈣及鉀等元素。這些營養素能促進皮膚及黏膜組織的增生與修復，是各年齡層尤其是學童和孕產婦所需的重要成分。

☀ 肉類：含鐵豐富的來源

紅肉如牛肉和豬肉，特別是內臟類（如豬腰和豬肝），富含鐵質及維生素

我的餐盤：豆魚蛋肉一掌心

豆魚蛋肉類的營養

豆魚蛋肉類為富含蛋白質的食物，主要提供蛋白質，包含：黃豆與豆製品、魚類與海鮮、蛋類、禽類和畜肉...等，這些食物的蛋白質，給予人體所有無法自行合成的胺基酸，能幫助人體組織修復、維持免疫力、肌肉合成。豆魚蛋肉類食物也含有其他的營養素，如：黃豆含有大豆異黃酮、豬肉富含維生素B1、牛肉富含鐵質等，可以幫助人體補充營養。

要怎麼挑豆魚蛋肉類？

豆魚蛋肉類是有「優先順序性」，考慮到**油脂、飽和性脂肪酸、膽固醇**等含量，建議選擇的順序如下：

- 豆類**
 - 脂肪量低
 - 無膽固醇
 - 飽和脂肪酸低
 - 具有大豆蛋白
- 魚類 & 海鮮**
 - 脂肪量低
 - 飽和脂肪酸低
 - 膽固醇低（卵類除外）
- 蛋類**
 - 飽和脂肪酸低
 - 膽固醇低（蛋白）
- 肉類**
 - 白肉 優於 紅肉
 - 紅肉：飽和脂肪高、增加腸癌風險

要怎麼吃豆魚蛋肉類？

要吃多少量？

「豆魚蛋肉一掌心」，每一餐的蛋白質食物要大概一個掌心的大小，厚度約為手掌的厚度，就能達到我的餐盤對豆魚蛋肉類食物的建議量。

減少吃高脂肪部位或製品

帶皮的 例如：雞皮、魚皮	有白色脂肪的 例如：豬花肉、培根	均勻分散的油脂 例如：醬油、牛腩
加工絞肉製品 例如：香腸、熱狗	動物內臟類 例如：豬大腸	油炸食物 例如：炸雞

這些不屬於豆魚蛋肉類

蛋白質含量高、胺基酸完整才能被歸類為豆魚蛋肉類，像黃豆與黑豆才是哦。而市面上常看到的豌豆仁、雜豆（花生、紅豆、綠豆）等，澱粉含量高，因此被歸類於全穀雜糧類。

素食者如何補充蛋白質？

奶素者可以從「豆與豆製品」、「蛋」與「奶類」獲得充足的蛋白質，純素者就要以「豆與豆製品」為主要來源，避免蛋白質攝取不足的問題。

改變體脂！跟我這麼做！



跑步



快走



游泳



踩腳踏車

體脂肪百分比和心肺耐力，可藉長時間的耐力運動強化重訓也能增加非脂肪(肌肉量+骨密度)組成，以減少體脂肪百分比

運動很簡單

今天就開始吧~

6個生活化運動撇步

- 1 步行通勤強身有活力
- 2 走樓梯取代搭電梯
- 3 家人相約戶外互動與活動
- 4 寶特瓶裝水或沙替代啞鈴
- 5 上、下午各15分鐘健康操
- 6 好友踏青飲茶健身搏感情

A、葉酸等，有助於維持紅血球生成與能量代謝。雖然這些食物含有較高的飽和脂肪酸，但適量攝取能提供必要的營養支持。

優質的蛋白質，除了能維持肌肉、免疫功能健康之外，還能增加飽足感，使人不易飢餓，可說是好處多多。但你知道豆魚蛋肉類，依據脂肪含量不同，還可以細分為低脂、中脂、高脂，以及超

高脂嗎？對於健身者來說，低脂的豆魚蛋肉類是理想的高蛋白來源，因為它們脂肪和熱量較低，有助於控制熱量攝取，支持體重管理。與紅肉相比，這些低脂蛋白質能降低飽和脂肪攝取，對心血管健康更有益，有助於降低高血壓和心臟病風險。這類食物在提供營養和飽足感的同時，避免過多脂肪累積，因此特別適合增肌減脂需求，並適合長期健康飲食。

以下是常見的低脂蛋白質來源，以每 100 克為單位。

食材每100克(克)	蛋白質含量	脂肪含量(克)	備註
雞胸肉	23	2.0	常見低脂高蛋白肉類，適合蒸、煮、烤
鱈魚	20	0.7	白肉魚低脂，適合煮湯或烤
旗魚	26	0	低脂白肉魚，口感柔嫩，適合煎、蒸
蛋白	11	0	低脂高蛋白，可蒸煮或加入其他料理
脫脂牛奶	3.5	0.3	脫脂牛奶富含蛋白質，適合早餐飲用
傳統豆腐	8.5	3.4	植物性蛋白來源，適合素食者
蝦仁	22	1.0	低脂高蛋白，適合炒、蒸、烤
鯛魚	18.2	3.6	低脂白肉魚，口感柔嫩，適合煎、蒸
花枝	12.2	0.6	高蛋白低脂，適合涼拌、燙煮
文蛤	7.6	0.5	低脂海鮮，適合蒸、煮、炒

【來源為衛福部食品藥物管理署營養成分資料庫】

最後，除了多攝取優質蛋白質之外，也要同時進行肌力訓練，才能更有效幫助增肌減脂喔！