

蛋白質的飲食來源~認識豆、魚、蛋、肉類

臺中榮民總醫院楊紋青營養師

「豆、魚、蛋、肉類」是膳食中的主要蛋白質來源，為人體提供必需的胺基酸，並具組織修復、增強免疫功能和促進細胞增生的作用。隨著飲食西化，心血管疾病、肥胖等代謝性疾病已成為常見健康問題。衛生福利部建議的蛋白質攝取順序為「豆、魚、蛋、肉類」，強調應優先選擇低飽和脂肪的蛋白質來源，以促進整體健康：

1. 豆類蛋白質

豆類蛋白質主要來自黃豆及其製品（如豆腐、豆干等），屬於植物性蛋白質。黃豆中的大豆異黃酮結構類似雌激素，有助於心血管健康、骨骼健康及荷爾蒙平衡。此外，黃豆含豐富膳食纖維，有助於穩定血糖及促進腸道健康。豆類蛋白質的飽和脂肪含量低，建議日常飲食中將 1/3 至一半的蛋白質來源來自黃豆及其製品，以有助於體重管理和心血管健康。

2. 魚類蛋白質

魚類，尤其是深海魚（如鮭魚、鯖魚、秋刀魚），富含優質蛋白質和 Omega-3 脂肪酸，能減少體內炎症，支持心血管健康及促進腦部發育。此外，魚類還含脂溶性維生素 A 和 D，以及 B 群維生素（如 B1、B2 和 B3），有助於維持視力和骨骼健康，每週建議攝取 2-3 次魚類以提升營養攝取。

3. 蛋類蛋白質

雞蛋的營養價值非常高，其中的蛋白質具有極高的生物價值，其胺基酸組成與人體需求相符，且吸收率極佳。雞蛋富含膽鹼，有助於神經傳遞；同時提供多種維生素（如維生素A、B群、D和E）及礦物質（如鈣、鐵、鋅），全面支持身體健康。此外，蛋黃中含有卵磷脂、葉黃素及玉米黃素，有益於眼睛健康，尤其有助於預防與年齡相關的視力退化。儘管雞蛋含有膽固醇，但多數研究指出適量攝取不會顯著增加心血管疾病的風險，且蛋黃中的成分可部分中和膽固醇的潛在影響，是均衡飲食中優質蛋白質的良好來源。

4. 肉類蛋白質

肉類蛋白質來源為俗稱的紅肉及白肉，紅肉（如牛肉、豬肉、羊肉）含豐富血紅素鐵，吸收度佳有助於人體造血功能，且富含鋅，支持免疫系統及新陳代謝。豬肉中特別富含的B1（硫胺素）有助於促進能量代謝及維護神經系統健康。白肉（如雞肉、鴨肉）因脂肪含量較低，適合體重管理。建議在攝取肉類蛋白質時，輪流攝取各類食物且輔以黃豆蛋白質以達營養均衡。