

植物性蛋白知多少？

植物性蛋白質比你想的還健康營養！

劉俐君 營養師

隨著健康意識抬頭，現代人越來越重視自己每日飲食內容，最近來最夯的話題，「蛋白質」就是其中之一，不論是健身的人攝取蛋白質想長肌肉，或是長者補充蛋白質預防肌少症，都可以看出來大家對蛋白質這個營養素越來越重視。

而在實際層面上，蛋白質在我們身體到底扮演什麼角色呢？蛋白質是由各種不同的胺基酸組成的大營養素，除了前面提到的可以幫助我們維持和增長肌肉之外，還能維持我們體內的免疫系統運作、參與新陳代謝作用及神經傳導作用等。因此當我們蛋白質攝取不足時，容易發生肌少症、免疫功能低下、傷口癒合不佳、指甲及頭髮易斷裂等現象。

既然蛋白質是身體不可或缺的營養素，那該從何攝取呢？依據國健署的每日飲食指南(如下圖)，蛋白質主要富含於豆魚蛋肉類及乳品類食物，全穀雜糧類、蔬菜類及堅果類依據食材特性，也含有或多或少的蛋白質。



而一般聽到要多攝取蛋白質，會直覺的聯想到要多吃豬肉、雞肉等高蛋白食物，容易忽略豆製品也是屬於高蛋白食物，是素食者主要的蛋白質攝取來源。除了一般認知到黃豆製品屬於植物性蛋白質外，黑豆、毛豆及部分堅果類及雜糧類，也含有豐富的植物性蛋白質，植物性蛋白質的好處，和動物性蛋白質相比，可減少膽固醇、飽和脂肪的攝取外，亦為膳食纖維、維生素及礦物質豐富的來源。膳食纖維對健康的益處已不言而喻，還能降低各種疾病造成的死亡率風險，建議成人每日膳食纖維攝取量為 25-35 克。常見富含植物性蛋白質食物如下所列：

	食材	每 100 克蛋白質含量	每 100 克膳食纖維含量
豆類	黃豆	35.6 克	14.5 克
	黑豆	37 克	21.5 克
	白鳳豆	27.4 克	22.7 克
	鷹嘴豆	19.4 克	12.4 克
	毛豆	14.6 克	6.4 克
堅果種子類	南瓜子	30.4 克	8.3 克
	花生	28.8 克	6.6 克
	杏仁	23.4 克	14.4 克
	開心果	22.4 克	13.6 克
	腰果	16.4 克	5 克
穀物類	小麥胚芽	31.4 克	10 克
	台灣紅藜	14.9 克	18.5 克
	薏仁	14.1 克	1.8 克
	燕麥	10.9 克	8.5 克

介紹了這麼多植物性蛋白質的種類及好處，下次想要補充蛋白質來增肌、增強免疫力的時候，可以有更多低負擔的選擇！