

優質蛋白質，增肌又減脂，養出好體質

撰寫者:許筱翎 營養師

蛋白質攝取的重要性：增肌與減脂的關鍵

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。合理的蛋白質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	蛋白質含量 (克)	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！