

「一天蛋白質要吃多少？」

林柔懷 營養師

蛋白質是身體的基本組分之一，建構我們身體皮膚、肌肉、內臟、毛髮、指甲、骨骼的組成。同時也具有許多的重要功能，包括促進肌肉生長、提供能量、增加飽足感、維持免疫功能、修補組織和構成酵素、荷爾蒙等，為維持身體正常運作所必需。

蛋白質攝取量依年齡、性別和活動量，各有不同的需求量，根據衛生福利部「國人膳食營養素參考攝取量」第八版建議各年齡層每日蛋白質攝取量參考如下表：

年齡	每日蛋白質建議攝取量(g/kg)
0-6 個月	2.3g/kg
7-12 個月	2.1g/kg
1-6 歲	1.6g/kg
7-9 歲	1.5g/kg
10-12 歲	男:1.4g/kg;女:1.3g/kg

13-15 歲	男:1.3g/kg;女:1.2g/kg
16-18 歲	男:1.2g/kg;女:1.1g/kg
19-70 歲	1.1g/kg
71 歲以上	1.2g/kg
懷孕期婦女	每日增加攝取 10g
哺乳期婦女	每日增加攝取 15g
*注意:適用於腎功能無異狀、無特別運動訓練需求者	

舉例：

- 17 歲男性體重 75kg，每日蛋白質攝取量為 $75\text{kg} \times 1.2\text{g/kg} = 90\text{g}$
- 40 歲女性體重 50kg，每日蛋白質攝取量為 $50\text{kg} \times 1.1\text{g/kg} = 55\text{g}$

以六大類食物而言，含有蛋白質的食物主要來自於乳品類、豆魚蛋肉類及全穀雜糧類；優質的蛋白質來源主要為乳品類及豆魚蛋肉類。

一份蛋白質			
1 杯鮮奶 (約 240c.c)	1 杯無糖優酪乳 (約 240c.c)	1 杯豆漿 (約 190c.c)	1 顆蛋
1/3 塊黑豆干  黑豆干	2 格傳統豆腐  板豆腐	1/2 盒嫩豆腐  嫩豆腐	1/2 塊生豆皮  生豆包
 1/3 掌心大小 魚肉、肉類	 4 尾劍蝦	 3 湯匙毛豆仁	 3 湯匙蚵仔

以均衡飲食為原則，蛋白質過猶不及都不適當。切記優先選擇新鮮食材，減少加工食品，維持足夠營養，才能確保身體健康。