

缺蛋，不擔心

◎高雄長庚營養治療科營養師 吳靜宜

全 台鬧蛋荒，許多民眾擔心，不吃蛋，怎麼獲得足夠的蛋白質呢？

豆魚蛋肉等富含蛋白質食物經由腸道消化後吸收，提供建造身體組織或器官（如頭髮、指甲、肌肉組織、血球等）、修復傷口、形成抗體等，也就是因為如此，蛋白質是維持身體正常代謝及運作不可或缺的物質，攝取足夠蛋白質才能讓我們有個強健的體魄！

● 蛋白質攝取不足，會怎樣嗎？

- 一、肌肉合成減少：容易導致無力、疲倦、嬰兒發育受損（包括認知發育），若為孕婦缺乏蛋白質則會導致胎兒宮內生長受限等。
- 二、體內白蛋白濃度下降：身體容易發生水腫。
- 三、免疫力下降：容易感染、死亡率增加等。
- 四、容易發生情緒障礙：喜怒無常、嚴重抑鬱、焦慮、易怒、



專長 | 臨床營養、體重管理、大量食物製備

失眠等。

- 五、生育能力下降：性慾減退、生育能力下降等。
- 六、其他：貧血、牙齒異常、頭髮斷裂和脫落、皮膚乾燥或剝落等。

所以攝取充足的蛋白質對生長、發育和維持健康是相當重要。

● 蛋白質的食物來源

近幾年一直在宣導的國民飲食扇形圖上，分類在豆魚蛋肉類，即為富含蛋白質的食物，又

可區分為葷、素兩類：

一、**素的蛋白質來源**：大豆及大豆製品，如：黃豆、黑豆、毛豆、豆腐、豆皮、豆漿、豆包、素肉等，此為素食者最佳、也是最主要的蛋白質來源。

二、**葷的蛋白質來源**：葷食蛋白質來源較素食蛋白質來源多元，豆魚蛋肉類中的「魚」，包含俗稱「海鮮」的水產動物性食物，如：各種魚、蝦、牡蠣、章魚、烏賊、蛤蜊等；或是海鮮加工製品，如：魚鬆、魚罐頭、魚脯、魷魚乾、櫻花蝦乾、牡蠣乾等。四隻腳及兩隻腳的家畜與家禽是國人飲食中常見的蛋白質來源，四隻腳

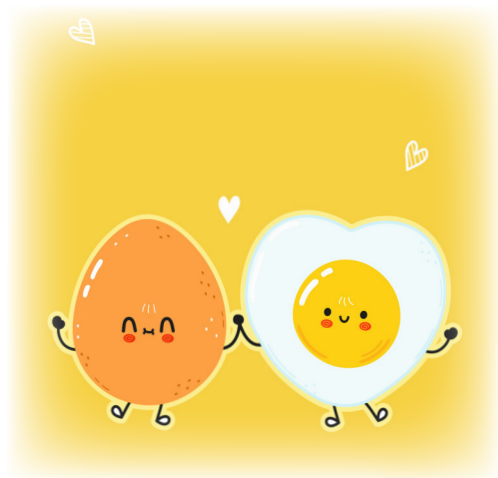
的家畜及其製品有豬肉、牛肉、羊肉、豬血、肉鬆、香腸、臘肉、豬肉乾等，兩隻腳的家畜及其製品則有雞肉、鴨肉、鵝肉等。另外一個蛋白質來源也非常常見，則為禽類的蛋，如：雞蛋、鴨蛋、鵪鶉蛋、鵝蛋等或是蛋類製品，其中以雞蛋最常見。

● 若缺蛋，可以補充那些食物代替蛋呢？

國民飲食指南中的豆魚蛋肉類彼此都可以互相取代，而且新鮮的豆魚蛋肉類都是屬於優質蛋白質，不管是雞肉、豬肉、魚肉、豆干、豆腐都屬於好的蛋白質來源，唯有在蛋白質選擇尚需再注意：

一、**可優先選擇新鮮豆製品**：大豆或大豆製品的蛋白質屬優質蛋白質，且大豆及大豆製品有動物性蛋白沒有的優點，例如：零膽固醇及具大豆異黃酮、低飽和脂肪含量等，可降低心血管疾病發生風險。

二、**選擇脂肪含量較少的肉類攝取**：禽肉跟畜肉相比，禽肉



的脂肪含量少於畜肉，「海鮮」的水產動物性食物（魚類）脂肪含量又較禽肉、畜肉低，且脂肪酸的組成較肉類更為健康，我們可依飲食指南所示（豆魚蛋肉），選擇優先順序依次為豆→魚→蛋→肉（家禽→家畜）。

三、避免過度加工肉品攝取：加工食品內添加太多添加物，像是豆漿除了本身是豆製品外，額外添加了許多糖，造就了甜甜好吃的感覺，或是香腸、火腿、貢丸等，除了主要食材肉之外，還額外添加了油脂或使用高脂肪的肉品製作，這些加工食品，內含較多的油脂，對於民眾而言，也是增加心血管疾病罹患的高風險食物。

另外，除了豆魚蛋肉可提供蛋白質外，乳品類也是一個很好的蛋白質及鈣質來源，例如：牛乳、羊乳或乳製品，包括鮮乳、低脂乳、保久乳、奶粉、優酪乳、優格、各式乳酪（起司）等。每天兩杯牛奶，不僅可獲得優質蛋白質，還可以得到豐富的鈣質攝取喔。

● 如何簡單攝取足夠的蛋白質？

以國健署近幾年來推廣「我的餐盤」來教導民眾吃蛋白質食物，我們可以貫徹「我的餐盤」中六大口訣中的2口訣，健康民眾即可攝取足量的蛋白質食物。

● 我的餐盤六大口訣

每天早晚一杯奶
每餐水果拳頭大
菜比水果多一點
飯跟蔬菜一樣多
豆魚蛋肉一掌心
堅果種子一茶匙

若要攝取足夠蛋白質，則可透過貫徹2口訣，即為「每天早晚一杯奶、豆魚蛋肉一掌心」，若是缺蛋的情況下，每餐吃的肉或魚符合自己掌心大小，再加上每天乳製品的食用，基本蛋白質都可以達到一般民眾應有的攝取量。

上天對人類很仁慈的，缺蛋，真的不需要擔心，因為太多富有蛋白質的食材可以相互替代。也要秉持適量攝取的正確觀念，否則即使是再好的食材與營養素，也可能因過量攝取而造成身體負擔！