

蛋白質

1. 為什麼蛋白質很重要？

- ✓ 身體能量來源之一。
- ✓ 建造頭髮、指甲、皮膚、四肢、內臟器官，俗稱人體建造師。
- ✓ 催化生物化學反應，參與人體新陳代謝。

2. 缺乏症狀



易疲勞



肌肉無力



免疫力降低



傷口恢復慢



水腫



血壓低、心跳慢



皮膚狀況差



頭腦昏沉、反應慢

3. 長期缺乏會造成什麼問題？



蛋白質長期攝取不足，易演變成肌少症，尤其是老年人，要更加注意！



什麼是肌少症呢？



肌肉的力量、質量、生理表現下降，隨著年紀增加，骨骼肌流失越多。造成體能差、平衡感差、力氣變弱等症狀，因身體少了骨骼肌的支撐與保護，使得跌倒、骨折的機率變高，也使罹患代謝疾病的機會增加。

4. 蛋白質需要量



19-71 歲

1.1g/kg



71 歲以上

1.2g/kg

5. 份量計算



豆魚蛋肉
7g/半個手掌



豆漿
7g/190c.c.



牛奶
8g/240c.c.