

# 優質蛋白質：氨基酸完整、近人類比例 首選雞蛋、魚、雞胸、火雞肉次之 非牛奶 素食首推豆類 但不及動物性蛋白質完整 玻尿酸、膠原蛋白、維骨力 即補充細胞間質

近幾年，世界各國的華人興起了「超低蛋白飲食」。其實，這個觀念是相當有問題的，因為蛋白質對人體的生理運作、免疫功能，甚至腦部運作都非常重要。蛋白質是除了水分以外，構成人體最主要的物質。希臘字「Proteos」就是「最重要」的意思。

蛋白質可以長肉，構成皮膚、酵素、抗體、內臟細胞、結締組織、神經細胞、血管、血球、神經傳遞特質、細胞激素……等。而在這些結構間，有許多填補空間的物質，稱為「間質」，包括糖氨多醣、蛋白多醣、醣蛋白、彈性纖維等。如玻尿酸，就是一種糖氨多醣；膠原蛋白與左旋C，目的也在補足與強化這些間質，使肌膚保有彈性；維骨力，內含軟骨素與葡萄糖胺，也是在補充糖氨多醣。

每個細胞膜上都有受體，這些受體會接收來自血液、淋巴液、組織液中的各種訊息，以此與數以兆計的細胞溝通，此傳遞媒介就是醣蛋白。許多荷爾蒙也是蛋白質分解後合成的，如甲狀腺素，它是由酪胺酸所構成。

脂蛋白是一種複雜的結構，它的任務在運輸脂肪。脂蛋白裡含有不同比例的蛋白質、脂肪、三酸甘油酯、膽固醇、磷脂質。由於蛋白質的密度較高，脂質的密度較低，故含蛋白質較多的脂蛋白，就稱為高密度脂蛋白(HDL)，可將膽固醇從未梢組織攜帶回肝臟代謝掉，故又稱為好的脂蛋白。其中的膽固醇即稱為好的膽固醇。

除了組成身體，蛋白質還可以調節身體的酸鹼度與滲透壓，並且可以跟脂肪、碳水化合物一樣拿來燃燒，供給能量。一旦缺乏蛋白質，會讓人消瘦、免疫力下降、貧血、荷爾蒙不足、肌肉失去彈性、對疾病的抵抗力下降、消化不良、頭髮脫落或顏色變淡、水腫、小孩生長停滯等，甚至器官衰竭死亡。

蛋白質既然這麼重要，一天的攝取量約 40~60 g，或可用如下的簡易公式計算： $\text{體重} * 0.8 \sim 1.2 \text{ g}$ 。小兒、孕婦、運動員，需攝取較多量的優質蛋白質，以供身體生長發育或代謝所需；另外，有糖尿病家族

史的人亦需攝取足夠量的優質蛋白質、脂肪與纖維，才不致於令血糖不穩，演變為糖尿病。

癌症患者，不建議吃動物性蛋白質，因容易產生毒素，應從蔬菜、豆類中攝取，比例也不必太高。

當吃多碳水化合物，身體會自動儲存為肝糖或脂肪，但是蛋白質不容被儲存起來，身體會將之消化、吸收，變成尿素，從血液到腎臟，再將多餘的尿素從尿液中排除，因此會造成肝腎的負擔。所以有肝臟或腎臟病的人不宜過食蛋白質。

蛋白質進入腸胃道後，先分解成胜肽，再分解為氨基酸。體內有 9 種必需氨基酸，必須從食物中取得，人體無法自行製造，素食者較有此困擾。

蛋白質的來源分為動物性和植物性，肉類中含有最佳蛋白質的就是魚類，其次是白肉，再其次是紅肉。紅白肉的差別在於油脂比例，所以雞胸肉是白肉，雞腿肉是紅肉，血球、脂肪較多。植物性蛋白質，首推豆類含量最高。

每一種蛋白質食物中氨基酸的比例都不同，其中比例最完整的是雞蛋、鴨蛋和肉類，故動物性蛋白質又稱「完整蛋白質」。植物性蛋白質，又稱「不完整蛋白質」，如穀類(包括糙米、全麥)、堅果、種子等，較缺乏離氨酸(Lysine)；而蔬菜、豆類，則較缺乏甲硫氨酸(Methionine)。故建議吃素的人，穀類與豆類要一起吃，氨基酸的比例就會互補。

蛋白質的優劣，但看成份中每一種必需氨基酸的比例是否與人類接近，越接近愈好；或吃下後吸收的程度，若達 70%，即優質。而蛋白質中氨基酸與人類最接近的就是蛋，其次是肉類。

有些人因擔心膽固醇過高而不敢多吃蛋，《荷塘醫話：醫藥保健新知篇 48》即談過，但看烹調方式，若水煮蛋、滷蛋、茶葉蛋，一天 3 顆沒問題，甚至 4~5 顆亦無妨，但若是炒蛋、煎蛋，因膽固醇易氧化、蛋白質變性，一天勿超過 1 個。

(96.12/7；摘錄、整理自《吃錯了，當然會生病！》(九))