

健康飲食 從蛋白質做起



現今富裕的社會，大部分人都不用擔心挨餓。以前的粗茶淡飯，隨著文明科技的進步，大家都能吃得飽，也吃得愈來愈豐富，大魚大肉加各種調味料，令高油高鹽高脂肪充斥著身體，各種病痛跟著群雄而起。

撰文：徐鳳麟教授（台北醫學大學生藥學研究所教授／香港保健食品協會會員代表）

白米飯是香港普羅大眾的主食，而吃飯已經形成一種文化。根據香港衛生署的「健康飲食金字塔」建議分量，米飯和五穀類是每天需要吃最多的食物種類，肉類則應少吃¹。但是在2011年，美國哈佛大學公布的「健康飲食餐碟」中推翻了原來的指引，哈佛大學的營養專家指出蔬果類應吃最多，而白米飯（五穀類）與蛋白質類（肉、豆、蛋奶）應吃同等分量²。為甚麼有這麼大的分別呢？

白米是穀物經多重加工的產物。稻米收割後，稻穀的殼會被脫下，含豐富纖維素和礦物質的穀糠層和胚芽亦會被磨掉，最後的製成品便是只有少量維生素、礦物質和大量澱粉（即碳水化合物）的白米³。白米中的碳

水化合物在人體內消化後會被轉化成糖分。糖分可為人體細胞供應能量，但長期過量食用會令血糖飆升，導致體重難以控制，因而增加心臟病、糖尿病等慢性病的風險⁴。

那除了白飯外，還有甚麼飽肚但又有營養的食物可供選擇呢？近來新興的蛋白質飲食又是甚麼？

管理體重？

「蛋白質」這個詞彙是起源自希臘字 PROTEIOS，意思是「質量第一」。而套用於蛋白質，亦是一個恰當的描述，因為蛋白質確實對於人體有莫大的好處。我們身體的組織，到處都是蛋白質的組成，大至肌肉，小至眼睫毛都是蛋白質的製成品，所以蛋白質就像身體的磚塊，是不可或缺的⁵。

至於蛋白質能夠協助體重管理的說法，主要是因為蛋白質能延長飽肚感，從而幫助體重管理者攝入相對較少的澱粉質和脂肪食物來達到體重管理的效果。另外，蛋白質一直被認為是能遏制肌肉流失的關鍵。有研究亦顯示，如飲食裡能吃較多的優質蛋白質，同時減少熱量的吸收和配合適量負重運動均能幫助維持或增加肌肉量的效果⁶。肌肉組織



發展得愈好，脂肪燃燒及代謝就愈快，體重管理就更加輕鬆。除此之外，由於肌肉的密度比脂肪高，所以在同樣的質量下，肌肉量高的人身體線條會更為優美，苗條身材亦能夠輕鬆獲得。

隨著年齡增長，肌肉量會逐漸在50歲後開始流失，到80歲時，將會有大約50%的肌肉量流失。肌肉力量變弱和活動能力轉差便會出現「肌肉減少症」，不少老年病人因行動不便、跌倒或骨折才求醫，其時肌肉質量已流失高達五成，所以定期補充優質蛋白質，多做負重運動去維持肌肉量是必須的⁷。

如何揀蛋白質？

在我們平日的飲食中，動物性或植物性蛋白質均可提供人體優質的蛋白質，但值得注意的是，該種食物除蛋白質外所附帶的其他營養成分。舉例說，一份170克的烤牛排能提供約40克的蛋白質，但亦附隨著38克的脂肪，而其中14克屬於飽和脂肪⁸。這個分量已到達飽和脂肪每日建議攝取量的60%。由此可見，動物性蛋白質如紅肉，雖可提供人體優質蛋白質，卻也隱藏了高飽和脂肪的威脅，長期進食恐會增加患上慢性疾病如腸癌、心臟病或糖尿病等風險⁹⁻¹²。以相同分量的三文魚為例，卻能提供34克蛋白質和18克脂肪，其中飽和脂肪卻只佔4克，而一杯煮熟的扁豆亦只有18克的蛋白質附隨著1克的脂肪⁸。所以，懂得選擇蛋白質的來源是非常重要的——一門學問。

小心勿過量

值得提醒的是，補充蛋白質固然重要，但千萬別過量。坊間「健身奶粉」宣稱含豐富優質蛋白質，但含量往往過高，長期過量食

用可能會增加腎臟負荷及形成偏酸性體質，影響骨骼健康¹³。其實，只要均衡飲食，從食物裡攝取優質蛋白質及氨基酸，並配合帶氧及負重運動，定必能把蛋白質的好處帶出來！◆

參考資料：

1. 香港衛生署 (2010/02/25) - 健康地帶 - 健康資訊 - 運動與營養 http://www.chcu.gov.hk/b5/info/exercise_04.htm
2. Harvard, School of Public Health. The Nutrition Source-What Should I eat. Retrieved March 12, 2014, from <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/pyramid/>
3. "Christiaan Eijkman, Beriberi and Vitamin B1". Nobelprize.org. Nobel Media AB 2013. Retrieved March 12, 2014, from http://www.nobelprize.org/educational/medicine/vitamin_b1/eijkman.html
4. "International tables of glycemic index and glycemic load values: 2008" by Fiona S. Atkinson, Kaye Foster-Powell, and Jennie C. Brand-Miller in the December 2008 issue of Diabetes Care, Vol. 31, number 12, pages 2281-2283.
5. Turley & Thompson(2012), Nutrition Your Life Science, Wadsworth, USA.
6. Tipton Kd & Wolfe Rr (2001 Mar), "Exercise, protein metabolism, and muscle growth.", J AOAC Int., vol. 11, no. 1, pp. 109-32.7.
7. Faulkner Ja, Larkin Lm, Claflin Dr & Brooks SV (2007 Nov), "Age-related changes in the structure and function of skeletal muscles.", Clin Exp Pharmacol Physiol., vol. 34, no. 11, pp. 1091-6.
8. USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 14. US Department of Agriculture.
9. World Cancer Research Fund, American Institute for Cancer Research. Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective. Washington DC: AICR, 2007.
10. Bernstein AM, Sun Q, Hu FB, Stampfer MJ, Manson JE, Willett WC. Major dietary protein sources and risk of coronary heart disease in women. Circulation. 2010; 122:876-83.
11. Aune D, Ursin G, Veierod MB. Meat consumption and the risk of type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. Diabetologia. 2009;52: 2277-87.
12. Pan A, Sun Q, Bernstein AM, et al. Red meat consumption and risk of type 2 diabetes: 3 cohorts of US adults and an updated meta-analysis. Am J Clin Nutr. 2011 Aug 10.
13. Ute Alexy, Thomas Remer, Friedrich Manz, Christina M Neu & Eckhard Schoenau (2005), "Long-term protein intake and dietary potential renal acid load are associated with bone modeling and remodeling at the proximal radius in healthy children", Am J Clin Nutr, vol. 82, no. 5, pp. 1107-1104.