

高蛋白飲食

一、含蛋白質食物來源：全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類

1. 高生物價蛋白質（建議佔每日總量一半以上）

蛋	肉	牛奶	豆腐	豆漿
				

2. 其他低生物價蛋白質

饅頭	米飯	麵
		

二、飲食原則

1. 每日每公斤 1.5~2 公克蛋白質，健康成年男子每日蛋白質攝取為 83 公克，成年女子為 62 公克。
2. 以植物性蛋白為最佳，如：大豆、豆製品。
3. 平時也可多吃：魚類、肉類、奶類及蛋類等，避免吃加工類食品。
4. 避免攝取過多動物性油脂及膽固醇高的食物，避免造成心血管負擔，如：豬油、豬肥肉、鴨皮...等。
5. 素食者，豆類的蛋白質並不少於魚肉類，可以豆類或其製品來代替。
6. 採少量多餐，且每餐都要攝取優質蛋白質。

參考資料

- 蔡秀玲（2023）．蛋白質．於謝明哲總校閱，*實用營養學*（十版，250-256頁）．華杏。
 顧家恬（2023）．營養的需要．於蘇麗智總校閱，*實用基本護理學*（九版，65 頁）．華杏。