

食品安全系列宣传（2024 年第 2 期）：

一文说清和优质蛋白相关的那些事儿

来源：2023-11-18 人民网科普-食品安全

什么是蛋白质？

氨基酸是组成蛋白质的基本单位，到目前为止，人们发现的组成天然蛋白质的氨基酸只有 20 种，在这 20 种氨基酸中，亮氨酸、异亮氨酸、赖氨酸、蛋氨酸（甲硫氨酸）、苯丙氨酸、苏氨酸、色氨酸、缬氨酸这 8 种氨基酸是人体必须从食物中获得的，它们不能在体内合成，叫做必需氨基酸。蛋白质是构成人体组织器官的支架和主要物质，在人体中起着重要作用，即没有蛋白质就没有生命活动的存在。

什么是优质蛋白？

优质蛋白质，是指食物中含有的氨基酸模式接近于人体蛋白质组成的蛋白质，其容易被人体吸收利用。所以，食物蛋白中含必需氨基酸的数量及种类就成为衡量蛋白质优劣的标准。若该蛋白质含有必需氨基酸的种类齐全、比例适宜、数量充足，它就称为完全蛋白质，也称优质蛋白质。

蛋白质的主要来源有哪些？

蛋白质的主要来源于动物性蛋白质、植物性蛋白质。一般来说，动物蛋白质的营养价值比植物蛋白质高。

从哪能获取优质蛋白？

蛋类含蛋白质 11%~14%，是优质蛋白质的重要来源。奶类（牛奶）一般含蛋白质 3.0%~3.5%，是婴幼儿蛋白质的最佳来源。

含动物性蛋白质多的食物包括：牲畜的奶，如牛奶、羊奶、马奶等；畜肉，如牛、羊、猪肉等；禽肉，如鸡、鸭、鹅、鹌鹑等；蛋类，如鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋等及鱼、虾、蟹等；

含植物性蛋白质多的食物包括：大豆类，包括黄豆、大青豆和黑豆等，其中黄豆的营养价值最高；此外，像芝麻、瓜子、核桃、杏仁、松子等干果类的蛋白质的含量均较高，谷类也是植物性蛋白质，蛋白质含量一般在 7.5%~15%之间。

十大优质蛋白：鸡蛋、牛奶、鱼肉、虾肉、鸡肉、鸭肉、瘦牛肉、瘦羊肉、瘦猪肉、大豆（干）

怎么吃才能达到蛋白质的摄入量呢？

一般地讲，一个成年人每天摄入 60g~80g 蛋白质，基本上已能满足需要。所以，我们每天可以食用一块像扑克牌大小的肉，（生肉约 100g，煮熟后约 70g），喝两大杯牛奶 500ml（一大杯牛奶约有 8-10 克蛋白质），食用一些豆子（半杯的各式大豆类约含有 6-8 克蛋白质），再食用少量蔬菜、水果和饭，就可得到大约 60-70 克的蛋白质，足够一个体重 60 公斤的成年人所需。

蛋白质摄入过少会怎么样？

食物中蛋白质不足时，青少年发育不良，成年人会感到乏力，体重下降，抗病力减弱。

蛋白质摄入过多会怎么样？

蛋白质摄入过多会导致：1、损害肠道 2、骨质变脆 3、增加肾脏的负担 4、脂肪堆积

蛋白质是我们必不可缺的营养物质，我们每天不光要有摄入，还要知道怎么才能吃对，吃好。科学的营养膳食，有利于我们的身心健康。

作者：中国医学科学院肿瘤医院特需医疗部 孙文媛、胡梦蝶

审核专家：中国医学科学院肿瘤医院营养科副主任营养师 辛晓伟