



新舊細胞皆需“它” 不只是動物

植物也有豐富蛋白質

“什么是蛋白质?”

在深入讨论这个话题之前，我们需要了解蛋白质是什么，以及为什么我们需要摄入含有蛋白质的食物。除了碳水化合物和脂肪外，蛋白质也是我们身体正常运作所需的主要营养素之一。在我们的体内，蛋白质扮演着多种功能，对人体的生长和维持有着重要作用，包括新细胞的形成和受损细胞的修复。此外，蛋白质还是酶和激素的重要组成部分。而脂肪和蛋白质在体内各种生物过程中都不可或缺，并在碳水化合物和脂肪的能量供应不足时提供能量。蛋白质对细胞的生长和修复至关重要。因此，在快速发育时期，例如儿童期、青春期、怀孕期和哺乳期，摄入充足的蛋白质非常重要。此外，获得足够的优质蛋白质对改善老年人的情绪、增强抗压能力和防止肌肉流失也很重要。

动物性蛋白质

- **鱼类和贝壳类：**印度鲱鱼（甘望鱼）、鲑鱼和鲈鱼等鱼类是优质的蛋白质来源。其饱和脂肪含量相对较低，于肉类和家禽。此外，它们还富含Omega-3脂肪酸，对儿童的大脑发育至关重要。鲑鱼、龙虾和蚌等贝壳类提供植物蛋白质、维生素和矿物质含量较低，并非含有多项微量营养素。
- **肉类和家禽：**这些食物含有所有必需氨基酸的完整蛋白质，同时富含矿物质和维生素。尽管脂肪含量可能因部位而异，建议选择瘦肉，如去皮鸡肉或火鸡肉，以及牛肉或猪肉里脊肉。
- **蛋：**蛋是经济高效的蛋白质来源，含有所有必需氨基酸的优质蛋白质。此外，蛋黄富含胆固醇和脂肪，属于健康的脂肪来源。

植物性蛋白质

- **豆类：**豆类通常含有低脂肪、高膳食纤维，并且不含饱和脂肪和胆固醇。作为维生素和矿物质的良好来源，豆类还含有植物化学物质和抗氧化剂。然而，由于某些必需氨基酸的含量较低，因此豆类被归类为不完全蛋白质（除了大豆）。常见的豆类包括印度扁豆、扁豆、豌豆、鹰嘴豆和花生。
- **坚果：**坚果是营养丰富且能量密集的食物，含有丰富的蛋白质、健康脂肪、植物化学物质和抗氧化剂。坚果还富含膳食纤维和多种微量营养素。例子包括杏仁、开心果、栗子和榛子。

成年人1公斤摄1克

在最近更新2020年马来西亚食物金字塔中，富含蛋白质的食物被放置在从底部开始的第三层，显示不需要过量食用。根据该指南，建议个人在日常饮食中摄入均衡的蛋白质来源。食物金字塔建议一份鱼、一至两份家禽、肉类或鸡蛋，以及一份植物性蛋白质食物。为了达到最佳健康状态，根据2017年马来西亚建议营养摄入量（RNI），建议成年人每天每公斤体重摄入1克蛋白质。这意味着70公斤的人每天摄入70克蛋白质。

蛋白质来源知多点

蛋白质并非仅限于动物性食物，例如鸡肉、肉、蛋和鱼。实际上，植物性蛋白质食物也是蛋白质的良好来源，例如豆类（如印度扁豆、鹰嘴豆）、坚果（如杏仁、开心果）和大豆制品（如豆腐、天贝），它们同样营养丰富且有益于我们的身体。因此，将动物和植物蛋白质融入日常饮食中，可以提供更多样化、高质量的蛋白质，促进整体健康。为了帮助我们做出更好的饮食选择，现在让我们了解不同的蛋白质来源：

小妙招獲取必需營養素

简单地遵循以下这些小妙招，同时有节制的摄取，可以帮助你获得身体所需的必需营养素：

- 选择去皮或瘦肉。购买肉类或家禽时，选择去皮的鸡肉或鸭肉，以及瘦猪肉、羊肉或猪肉。或者，在烹饪前将多余的皮或脂肪去掉，可减少摄入动物蛋白质中的饱和脂肪。
- 添加植物性蛋白质食品。在采购肉类时，多添加植物性蛋白质食品，让你在烹饪菜肴时有更多的蛋白质选项。
- 健康烹饪带来多种好处。烹饪方法也会影响蛋白质摄入量。选择烤、炖、煎、煮、低温水蒸、烤箱烤、微波炉或气炸等烹饪方式，减少油炸和煎面包屑。

这样混搭 增攝植物性蛋白质

以下这些实用小贴士，可以帮助你日常饮食中增加植物性蛋白质的摄入量：

- 用豆类搭配配菜。尝试在同一道菜中混合植物蛋白和动物蛋白。例如在炒时加入一些豆腐，或在牛肉中放一些扁豆。
- 每天摄入豆类。计划每天摄入一份豆类作为每日蛋白质摄入量的一部分。例如早餐可以选择扁豆汤拌面，以替代平时吃的咖啡特多包。
- 豆类菜肴多样化。准备不同的豆类菜肴，以确保获得多种营养。例如，今天吃扁豆时，明天再换红芸豆。这是增加植物蛋白摄入量最简单又方便的方法。但是，要注意食用量，特别是高热量的坚果、鹰嘴豆、水浸豌豆或毛豆、碧仁或蚕豆等，这些小吃既解馋又富含营养。

蛋白质来源知多点

蛋白质并非仅限于动物性食物，例如鸡肉、肉、蛋和鱼。实际上，植物性蛋白质食物也是蛋白质的良好来源，例如豆类（如印度扁豆、鹰嘴豆）、坚果（如杏仁、开心果）和大豆制品（如豆腐、天贝），它们同样营养丰富且有益于我们的身体。因此，将动物和植物蛋白质融入日常饮食中，可以提供更多样化、高质量的蛋白质，促进整体健康。为了帮助我们做出更好的饮食选择，现在让我们了解不同的蛋白质来源：

蛋白质来源知多点

蛋白质并非仅限于动物性食物，例如鸡肉、肉、蛋和鱼。实际上，植物性蛋白质食物也是蛋白质的良好来源，例如豆类（如印度扁豆、鹰嘴豆）、坚果（如杏仁、开心果）和大豆制品（如豆腐、天贝），它们同样营养丰富且有益于我们的身体。因此，将动物和植物蛋白质融入日常饮食中，可以提供更多样化、高质量的蛋白质，促进整体健康。为了帮助我们做出更好的饮食选择，现在让我们了解不同的蛋白质来源：

蛋白质来源知多点

蛋白质并非仅限于动物性食物，例如鸡肉、肉、蛋和鱼。实际上，植物性蛋白质食物也是蛋白质的良好来源，例如豆类（如印度扁豆、鹰嘴豆）、坚果（如杏仁、开心果）和大豆制品（如豆腐、天贝），它们同样营养丰富且有益于我们的身体。因此，将动物和植物蛋白质融入日常饮食中，可以提供更多样化、高质量的蛋白质，促进整体健康。为了帮助我们做出更好的饮食选择，现在让我们了解不同的蛋白质来源：

蛋白质来源知多点

蛋白质并非仅限于动物性食物，例如鸡肉、肉、蛋和鱼。实际上，植物性蛋白质食物也是蛋白质的良好来源，例如豆类（如印度扁豆、鹰嘴豆）、坚果（如杏仁、开心果）和大豆制品（如豆腐、天贝），它们同样营养丰富且有益于我们的身体。因此，将动物和植物蛋白质融入日常饮食中，可以提供更多样化、高质量的蛋白质，促进整体健康。为了帮助我们做出更好的饮食选择，现在让我们了解不同的蛋白质来源：

華裔美食健康吃

美味可口的豆腐

这道美食，毕竟，经过油炸或加工处理的冷冻豆腐，再加上咖喱汁，黄面或糯米等诱人的搭配，可能导致我们在不经意间摄入过多的热量、脂肪和盐。不过大家千万别因此感到气馁，只要冷，将豆腐煮透为不健康食物。只要花点心思，我们也可在兼顾营养的情况下享受这道美食。

实际上豆腐是一道富含蛋白质的佳肴，其中的豆腐和肉馅（猪肉、鱼肉等）都是极佳的蛋白质来源，有助于促进肌肉生长和增强免疫力。当然，相对于加工的冷冻食品，我们可以选择享用由新鲜肉馅制成的豆腐，以减少盐和脂肪的摄入。

此外，除了豆腐之外，我们还可以通过制作青椒、茄子等来增加每日蔬菜摄入量，从而确保摄入足够的膳食纤维和抗氧化剂。如外出用餐，可选择清汤面，而不是干捞，以减少额外的油脂摄入。至于主食，建议选择不含油的米粉或白饭作为搭配，而不是黄面和糯米。如果想在家庭烹煮健康的豆腐，并不是件难事。在众多的烹调方式中，尽量用少油的方式进行料理，例如蒸、炖、煎、煮、低温水蒸、烤箱烤、微波炉或气炸等烹饪方式，减少油炸和煎面包屑。

煎烤豆腐

份量：2人份

- **肉馅：**猪肉 125克，马鲛鱼肉 125克（剁碎至胶状）
- **调味料：**胡椒粉少许，生抽1茶匙，玉米淀粉1茶匙，生油半茶匙，葱末1茶匙，葱末1茶匙，葱末1茶匙，葱末1茶匙

● **步骤：**

1. 对半切豆腐并在中间挖出一个洞，挖出来的豆腐可加在肉馅里头。
2. 去除盖子的顶部，斜切顶部，中间划一刀。
3. 去除羊角的头尾，在中间划一刀并去除。
4. 把葱末切厚圈再拌。
5. 将肉馅的所有材料混合并搅拌均匀至起胶，再放入豆腐、茄子和羊角豆。
6. 开启动烤箱功能，并预热至180摄氏度。
7. 在烤盘的底部刷上些许油，摆上豆腐，再用锡纸盖上。
8. 将豆腐放入烤箱烤20分钟，最后再撒上葱花（可另外淋上调味汁）。

黄婧文 (Angie Wong)

干眼增角膜溃疡风险，明日内容 若错过可失明。