

你補對「蛋白質」了嗎？別讓健康跟著流失！

現代人越來越重視健康，健身風潮盛行，「高蛋白飲食」成為熱門話題。不論是增肌、減脂，還是維持體力，蛋白質都是不可或缺的營養素。但你知道嗎？攝取過量可能會增加身體負擔，特別是對腎臟健康影響甚大！我們吃進的蛋白質，身體會用來建造和修復組織，但多餘的部分會轉化成尿素、尿酸等含氮廢物，還有鈉、鉀、磷等元素，都需要透過腎臟代謝排出。不同年齡、健康狀況對蛋白質的需求也不同，與其亂補，不如補對！想知道自己該吃多少？建議諮詢醫師或營養師，讓蛋白質發揮最大功效，吃得健康不負擔！

1. 蛋白質的基本功能，遠不止於增肌！

每公克蛋白質可提供4大卡的熱量，蛋白質能有助於建造和修復組織，尤其對生長發育期的人（如嬰兒、兒童、青少年和孕婦）非常關鍵。蛋白質還有其他功能，例如增強免疫力（抗體是由蛋白質構成）、調節新陳代謝（如胰島素等激素）、運輸氧氣（血紅蛋白）以及在缺少其他能源時提供能量，蛋白質對於維持身體各項功能不可或缺。

2. 你需要的蛋白質量有多少？

根據《國人膳食營養素參考攝取量及其說明》第八版（Dietary Reference Intakes, DRIs），18~69歲健康成人的蛋白質建議攝取量為每公斤體重1.1克；70歲以上的長者則應增加至1.2克/公斤。而對於腎功能不全的患者，蛋白質攝取量需依個案需求調整，通常建議減少至0.6~0.8克/公斤，並應諮詢醫師或營養師，以確保適當的攝取量。

大家可能對每日蛋白質需求的具體量缺乏概念。例如，一位體重60公斤的健康成人，其每日蛋白質建議攝取量約為66克（60公斤×1.1克）。為了簡化計算，可將總蛋白質量除以7，換算成「蛋白質份數」。以此計算：66克÷7≈9，表示當天應攝取9份蛋白質。一份蛋白質相當於：半個掌心的肉類（35克）、1顆雞蛋、240毫升牛奶或190毫升豆漿等。

3. 選擇原型不加工，獲取優質蛋白質

蛋白質食物的來源可分為植物性（如豆類）和動物性（如魚類、蛋類、肉類等）。攝取蛋白質時，應以原型食物為主，避免選擇加工食品。蛋白質的基本單位是胺基酸，人體需要 22 種不同的胺基酸，其中 9 種是無法自行合成的，必須通過飲食攝取，稱為「必需胺基酸」。能提供完整必需胺基酸且吸收率較高的蛋白質，稱為高生物價蛋白質。

4. 高蛋白飲食會傷害腎臟嗎？

對於腎臟功能正常的人來說，攝取高蛋白飲食並不會影響腎功能。然而，對於腎功能已有輕微下降的個體，過量的蛋白質攝取可能會加速腎臟損壞的過程。了解自己腎臟的健康狀況很重要，可以根據需要調整飲食避免過量攝取蛋白質，切勿抱有「多吃更好」的誤解。高風險族群應定期檢查腎功能，了解自身腎臟的狀況。

5. 腎功能低下的患者要注意

對於腎功能不全的患者，應該謹慎選擇蛋白質的攝取量。過多的蛋白質會增加體內含氮廢物的產生，從而加重腎臟的負擔。在這種情況下，除了控制「總量」，更重要的是選擇高品質的蛋白質來源，例如雞蛋、魚肉、黃豆等，這些食物不僅能提供優質蛋白，還能對整體健康帶來正向的幫助。選擇對的蛋白質，不僅能夠預防慢性腎臟病的發展，還能保護你的腎臟健康！

南投縣政府衛生局陳南松局長提醒民眾，蛋白質對於身體健康至關重要，但攝取量和來源需根據個人狀況調整。對於腎功能不佳的人，控制蛋白質的攝取量及選擇優質蛋白質來源尤為重要。無論身體狀況如何，均應謹記營養攝取要適量，避免過量攝取引發健康問題。