



Hello,
我是蛋白质

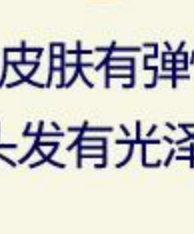
营养素热知识

关于蛋白质您需要了解的事儿

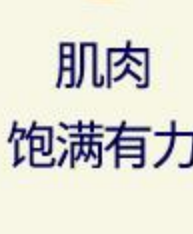


蛋白质:人体头等重要的
基础营养素,不能忽视的
营养素“一哥”。

充足的蛋白质



让皮肤有弹性
头发有光泽



肌肉
饱满有力



身材
矫健挺拔



提升
免疫力



精力
充沛

您需要多少的蛋白质?

每日理想摄入量: 1克 * × 体重(公斤)

* 资源: 2017年马来西亚营养建议摄入量指南(RNI)

* 每日蛋白质需求量取决于多种因素



了解蛋白质“优质标准”
日常膳食择优“摄取”



蛋白质是由多种不同的氨基酸组成的大分子。
食物中的蛋白质经消化后被分解成游离“氨基酸”，
输送到身体各处,根据需要重新组装。

成为优质蛋白的两大条件:

01

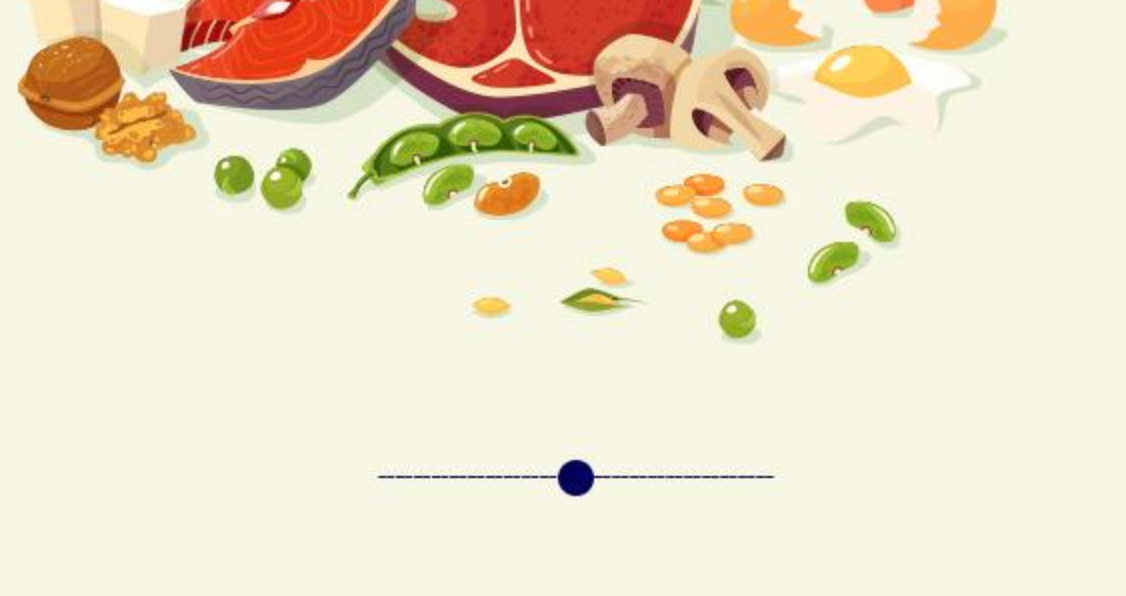
必须氨基酸的种类齐全

含有全部 9 种人体细胞不能自行合成的
必需氨基酸。

02

构成比例合理

氨基酸的构成与人体必需氨基酸的比例
越接近,越有效被人体吸收和利用



优质蛋白等级分明
掌握诀窍优中选优

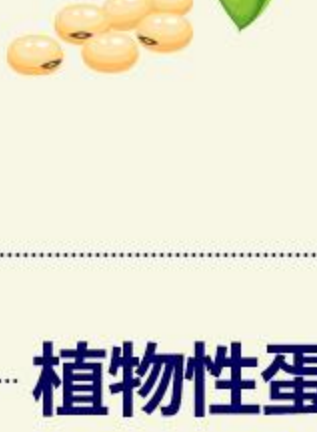
您知道吗?

优质蛋白也有高低之分

蛋白质来源金字塔



资源: 国际血脂专家组 (ILEP)



大豆是优质蛋白的首选
不含胆固醇和饱和脂肪酸

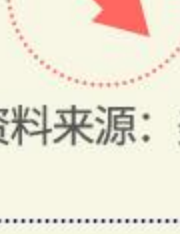


尤其是大豆分离蛋白,
吸收利用率能高达 **100%**

植物性蛋白质

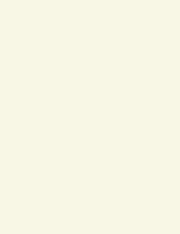
促进更健康的生活

每日摄入能量中,



植物蛋白占比每增加 **3%**

(替代动物蛋白)



早亡风险可降低 **10%**

资料来源: 美国国家癌症研究所



《均衡营养 健康满分》