

询问营养师：有关摄取足够的蛋白质

素食时代，2005年1月，由 [Katherine Tallmadge](#) 著

问：

作为一个相当新的素食者，我不知道我是否摄取了足够的蛋白质。有没有一个方程式能计算出我需要多少蛋白质，还有年龄是不是一个因素呢？

答：

蛋白质是身体细胞的主要组成部分，您说得没错，确保身体摄取足够的蛋白质是很重要的。近期的研究显示，我们需要的蛋白质量可能远比我们之前想象的还要多。成人的蛋白质建议摄取量值（RDA）是每磅体重摄取 0.37 公克，或占每日饮食热量的 15%。

然而，如果您有运动、正在节食或年龄逐渐增长，您或许需摄取更多的蛋白质。在一项涉及 855 人的研究中惊人地发现，与摄取多于 RDA 的人士相比，那些仅仅摄取 RDA 所需蛋白质量的人士所流失的骨骼量相当骇人。那些摄取最少蛋白质量的人士流失最多的骨骼量 - 四年内流失了 4%。根据 2000 年的骨与矿物研究杂志报导指出，摄取最多蛋白质量的人士（约占热量的 20%）流失最少的骨骼量 - 四年内少过 1.5%。尽管该研究的对象是年长的男女，但是研究结果对所有的成年人或很重要。“当您年轻时，您需要蛋白质来构建骨骼。30 岁之后，您需要蛋白质来预防骨骼流失，”塔夫茨大学营养流行病学副教授 Kathleen Tucker 说道。“维持强壮的骨骼需要终生的努力。”

节食者请注意：新的研究发现，一种高密度蛋白质的日常饮食可能是减肥的要素。它有助减去最多的脂肪并减少最少的肌肉流失。这一点很重要，因为“肌肉流失会放缓您的休息代谢率 - 也就是您身体燃烧热量的速度。这将导致您难以维持健康的体重和减去脂肪，”阿肯色医学科学大学 Donald W Reynolds 老龄中心，营养、代谢和运动实验室主任 William Evans 说道。

大多数人的 RDA 摄取量都不足。根据美国农业部（United States Department of Agriculture）的统计，大约 25% 20 岁以上的成年人和 40% 70 岁或以上的人都没有摄取足够的 RDA，更别说是摄取足够的分量来保护骨骼或肌肉了。众所周知，纤瘦、节食及年长的女性特别容易有骨骼或肌肉流失的症状，这是因为他们体内的蛋白质量都不足。“肌肉流失导致年长者变得体弱多病，” Evans 说道。

“很明显地，年长者可能需要更多的蛋白质，”素食资源团体营养顾问及饮食学家的素食指南合著作者兼营养师 Reed Mangels 赞成说。“年长的素食者需专注于摄取蛋白质丰富的食物，如豆类和大豆。”

根据新的调查显示，我建议有适量运动的人士和年长者需在他们的饮食热量中增加20%的蛋白质，或以理想体重每磅摄取 0.45 至 0.54 公克的蛋白质。欲知这在实质食物中的分量是多少，请参考下文。如果您是运动员或健身者，您可能需要更多的蛋白质。如依个人基础需求，您可按照下列的方程式来计算您所需的蛋白质量。

您需要的

您可计算出您的 RDA 所需的蛋白质量。只需用计算机把您的理想体重乘以 0.37 公克的蛋白质。如果您的理想体重是 150 磅：

150 磅 x 0.37 公克蛋白质 = 每天摄取 56 公克蛋白质

至于活跃人士和年长者，需以体重乘以 0.45 至 0.54 公克的蛋白质。如果您是适度活跃的人士，而您的理想体重是 150 磅：

150 磅 x 0.45 公克的蛋白质 = 68 公克的蛋白质

150 磅 x 0.54 公克蛋白质 = 81 公克的蛋白质。

这表示您一天应该摄取 68 至 81 公克的蛋白质。

那，这些在实质食物里又代表什么呢？由于少量的蛋白质是源自蔬菜，您更需要知道您可从其它哪些食物中摄取您所需的蛋白质。经常食用以下的食物，您就能摄取足够的蛋白质量。记住，只需将几种食材结合成一个食谱，如素食意大利千层面，此简单的食谱就能提供丰富的 21 公克蛋白质量！

8 盎司牛奶/酸奶 = 8 公克蛋白质

1 杯豆豉 = 31 公克

1/2 杯煮熟或 1 杯生蔬菜 = 2 公克

1 杯煮熟的豆 = 16 公克

1/2 杯豆腐 = 8 公克

1 粒大鸡蛋 = 7 公克

2 汤匙花生酱 = 8 公克

1 杯低脂乳清干酪/农家干酪 = 28 公克

1 盎司坚果 = 6 公克

1 杯普通的什锦果麦 = 21 公克

快速、高蛋白质素食意大利千层面 10 份

此容易烹调的食谱能提供您每份 21 公克的蛋白质，蛋白质来自大豆条。由于无需事先烹煮，千层面能快速被铺层排好。

摘自 Katherine Tallmadge 的《Diet Simple》

- 3 汤匙橄榄油
- 1 汤匙绞碎的蒜头
- 12 盎司大豆条
- 1/2 磅茄子，切粒
- 1 粒熟番茄，切粒
- 1 根节瓜，切丁
- 2 1/2 杯意式大蒜番茄酱
- 2 茶匙干牛至，或用来调味
- 盐和新鲜胡椒粉以作调味
- 1 包 9 盎司已加工待烤的宽面条
- 2 杯低脂乳清干酪
- 2 杯低脂马苏里拉干酪，切丝

1. 烤箱预热至 375 华氏。将不粘锅喷雾喷洒在 9 x 13 英寸的烤盘上。以中火将平底煎锅内的油加热，再把大蒜炒 2 至 3 分钟成金褐色。加入大豆条炒 2 至 3 分钟。加入茄子、番茄、节瓜及 1 杯的意式大蒜番茄酱；煮大约 5 分钟，偶尔搅拌。拌入牛至、盐及胡椒。

2. 与此同时，将 6 片宽面条放在烤盘底，重叠以填满缝隙。用汤匙将茄子混合物铺上并把乳清干酪铺在上层。把剩余的宽面条放在乳清干酪上，再喷上不粘锅喷雾。把剩余的意式大蒜番茄酱平均地涂抹在顶层，然后撒上马苏里拉干酪并用箔纸将烤盘密封。烘烤 30 至 45 分钟，或直至意大利面的顶层软化。取出并享用。

每份：340 卡路里；21 公克蛋白质；14 公克总脂肪（6 公克饱和脂肪）；33 公克碳水化合物；30 毫克胆固醇；620 毫克钠；5 公克纤维；6 公克糖

Katherine Tallmadge, MA, RD, 是乔治华盛顿大学公共卫生学院教授、美国食物养生协会的发言人及《Diet Simple》的作者。她目前于美国华盛顿居住和工作。

Katherine Tallmadge “[询问营养师：有关摄取足够的蛋白质](#)”。素食时代。

FindArticles.com. 2009 年 11 月 24 日

http://findarticles.com/p/articles/mi_m0820/is_327/ai_n8589831/

2005 Vegetarian Times, Inc 版权所有并保留所有权力。
2008 Gale, Cengage Learning 版权所有。