

# 蛋白質—你需要吃得對、吃得夠！

每日保證蛋白質的充足補給是關係到身體健康的重要問題，而靠三餐獲取的蛋白質往往是不夠的，所以吃對、吃夠蛋白質，也不是件簡單的事情！

## 問題 1

### 蛋白質有哪些主要的生理功能呢？

人體所有的生命活動都離不開蛋白質，它主要表現為以下三大功能：（1）蛋白質是組織構成成分；（2）構成各種重要生理物質；（3）供能。

接下來我們就詳細介紹這些生理功能。

 蛋白質的生理功能主要表现在以下三个方面：

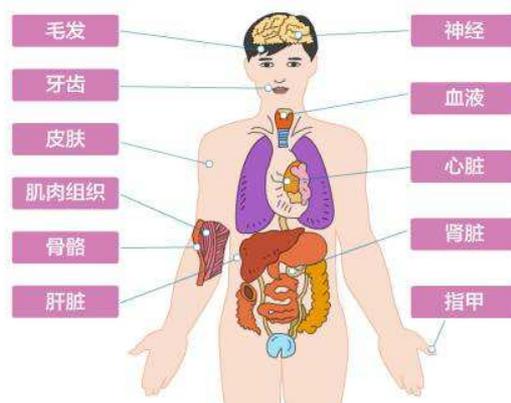


## 問題 2

### 為什麼說蛋白質是人體的組織構成成分？

如果把構建身體比作蓋房子，那麼構建身體的原材料最主要的就是蛋白質。從細小的一根頭髮，到龐大的人體瘦組織（非脂肪組織，如肌肉組織和心臟、肝臟、腎臟等器官），均含有大量蛋白質。因此，蛋白質是機體組織、器官的重要組成部分，也是人體組織更新和修補的主要原料。

 蛋白质是人体的组织构成成分。



### 問題 3

#### 人體的各項生理活動與蛋白質之間的關係是什麼？

蛋白質構成各種重要生理物質，包括酶、抗體、激素和遺傳物質等，可以說人體重要的生理活動都是由蛋白質來完成的。舉個例子來說，蛋白質參與構成了抗體，如果缺乏蛋白質，抗體產生就少，機體防禦功能就會變弱，身體也就容易生病了。

 蛋白质构成各种重要生理物质。

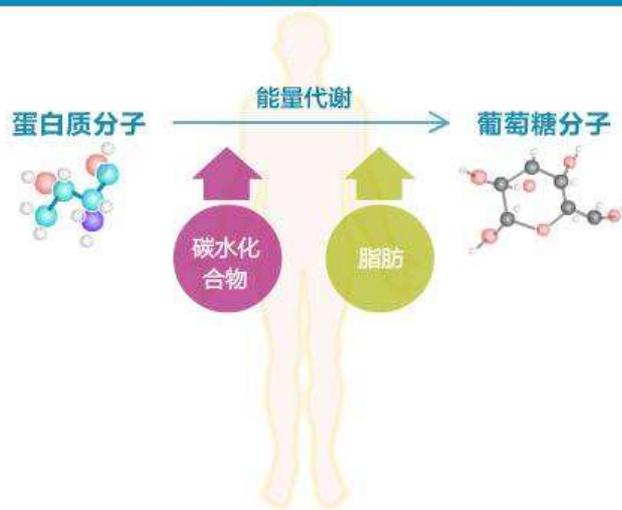


### 問題 4

#### 蛋白質在為人體供能方面的表現如何？

蛋白質可以轉化為葡萄糖，為人體提供生命活動的能量。但這僅是其次要的功能。因為蛋白質的能量代謝可以由碳水化合物和脂肪來代替提供，只有熱量供應不足時，肌體才會消耗蛋白質來作為能源。

 蛋白质为人体提供生命活动的能量。



## 問題 5

每克食物蛋白質在體內可產生多少能量？

每克食物蛋白質在體內氧化分解可產生的能量 16.74 千焦耳（4 千卡）。

## 問題 6

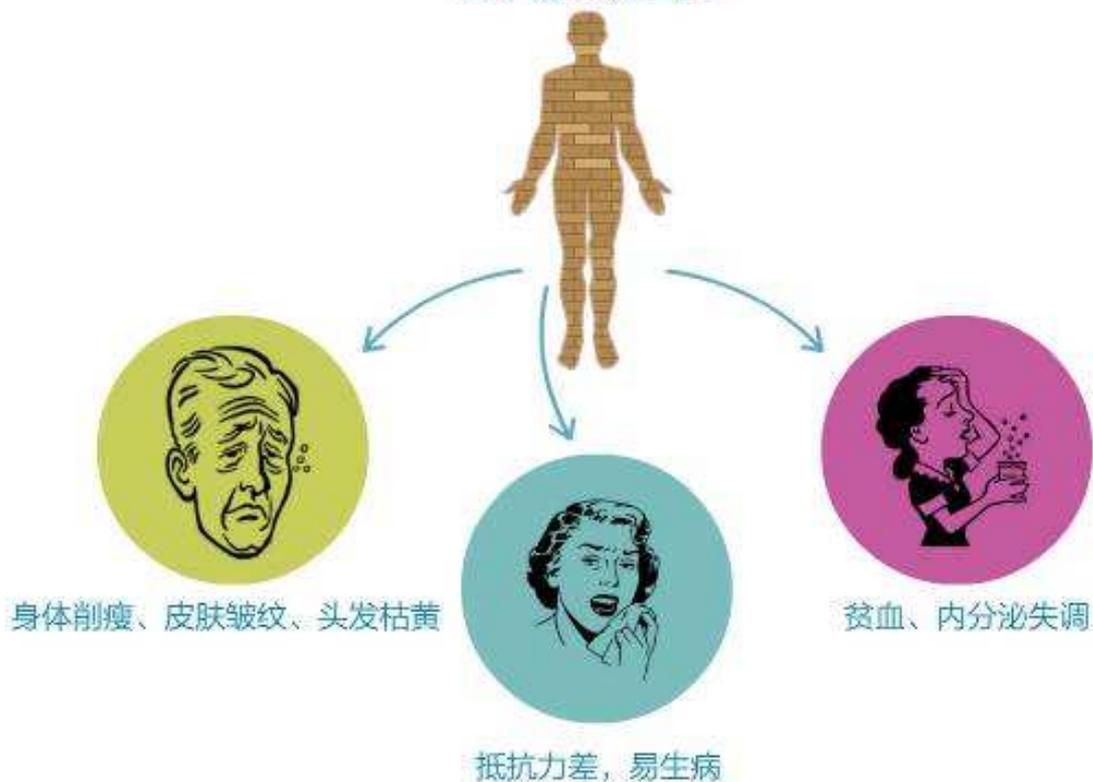
人體缺乏蛋白質會產生什麼問題？

由於現代人生活節奏快，工作壓力大，蛋白質消耗過多，加上高脂肪低營養的飲食結構和飲食習慣的影響，許多人患有不同程度的蛋白質缺乏症。蛋白質缺乏常見症狀有：身體消瘦、皮膚皺紋、頭髮枯黃、抵抗力差，易生病、貧血、內分泌失調...因此，每日保證蛋白質的充足補給是關係到身體健康的重要問題。



人體缺乏蛋白質會產生很多嚴重問題。

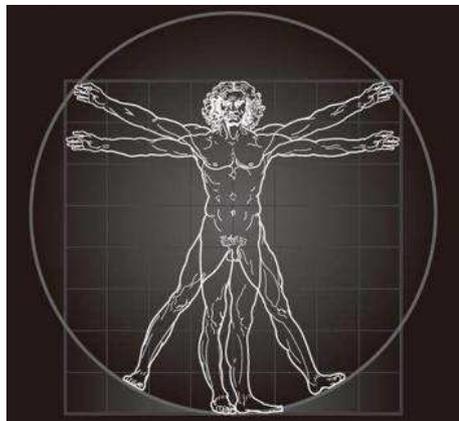
### 蛋白質缺乏症



# 蛋白質的缺失，生命所不能承受之重

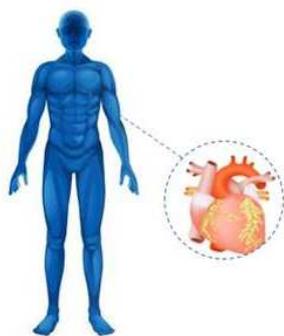
人的身體就像一架儀器，越是精密的儀器就越難修理。而人體的複雜程度是儀器無法比擬的，這也為維護健康帶來了困難。如果能夠掌握身體資訊，就等於找到了保持健康的方法。

## 身體解析



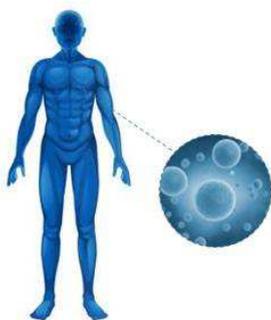
你真的瞭解自己的身體嗎？如果有一台無限放大倍數的顯微鏡擺在你面前，你真的能夠控制住探索身體的好奇心嗎？任何不給出答案的吊胃口都是耍流氓，小如新這就來做身體的放大鏡，為你做一次全面解析。

### 10 倍放大



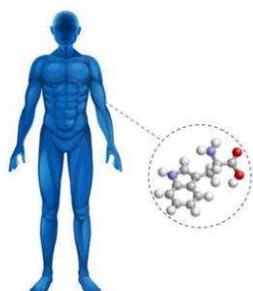
人體由不同的器官或系統協調配合，共同完成複雜的生命活動。如小腸的上皮組織有消化吸收的作用，結締組織有支持、聯繫的作用。由血液供給營養，經血管輸送營養並輸出代謝廢物，平滑肌收縮使小腸蠕動，神經纖維接受刺激並對各組織進行調節，經過一系列的配合作用才能使小腸完成消化和吸收的過程。

### 40 倍放大



人體的器官由幾種不同類型的組織聯合形成，各自具有不同的形態特徵和生理結構。而組織的構成單位是細胞，細胞作為生物體的基本結構和功能單位，是一切生命活動的必要結構，就連細菌、病毒也不例外。其實細胞並不完全是我們腦海中想像中的樣子，能承擔生命活動的不是“細胞外殼”，而是細胞中的物質，至於是哪種物質，還得進入下一個放大階段才能知曉。

### 100 倍放大



透過細胞膜可以看到，細胞中有線粒體、細胞核等細胞器，在旁邊的內質網中不斷合成著結構複雜的蛋白質，我們要找的就是這種物質。蛋白質之所以形態結構複雜是為了行使不同的功能，如催化、運輸、調節、免疫及構成細胞等作用。可以說沒有蛋白質，就意味著生命活動的終止。雖然一日三餐能夠攝取一定量的蛋白質，但是受飲食習慣影響，仍會有蛋白質不足的情況發生。

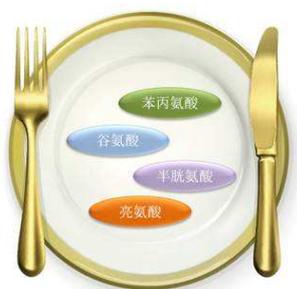
## 缺乏蛋白質的後果



1. 身體消瘦、營養不良
2. 抵抗力差易生病
3. 貧血、內分泌失調
4. 頭髮枯黃

除了上述情況以外，蛋白質攝入不足還會引起代謝遲緩、肌肉萎縮等病症，使酶的合成受到影響，降低人體的免疫能力。目前為止，仍然不能找到一種動物或植物的蛋白質能夠完全滿足人體的蛋白質攝入需求，所以補充蛋白質是十分必要的。

## 補充蛋白質



攝入蛋白質不僅需要考慮量的需求，更要對種類進行選擇。蛋白質進入人體的消化系統後，被水解成氨基酸，才能再次合成人體所需要的蛋白質。但是一種蛋白質能提供的氨基酸種類有限，即使加大攝入量，也不能改變氨基酸的供給種類，不能攝取單一蛋白質的原因也在於此。NU SKIN 愛寶力蛋白粉中蘊含 21 種氨基酸，其中包括 8 種人體必需的氨基酸，滿足人體對多種蛋白質的

合成需求。蛋白粉由脫脂奶粉、分離乳清蛋白、濃縮乳清蛋白等組成，蛋白質含量高且脂肪含量較低，是低熱量的營養飲品，適用人群範圍也很廣。

## 適宜人群



1. 忙碌或來不及用餐者的理想選擇；
2. 作為病後復原期的營養補充品；
3. 老人及不方便咀嚼的人飲用；
4. 運動後補充營養；
5. 食量小或少量多餐者的營養補充品。



關於蛋白質的攝入小如新還想多說幾點注意事項，因為還有一些補充蛋白質的誤區需要及時糾正，否則會影響蛋白質的吸收效果。

1. 沖泡蛋白粉時要使用冷開水或溫水，避免高溫破壞蛋白質的結構；
2. 補充蛋白粉的同時，注意不要飲用酸性飲料，因為蛋白質遇酸易失活；
3. 蛋白粉含有少量的脂肪，攝入不會引發肥胖問題。

## 產品推薦

### 愛寶力營養蛋白粉



## 產品介紹

愛寶力營養蛋白粉是高蛋白的營養飲品，包含身體必需的優質蛋白。包含脫脂奶粉、分離乳清蛋白、濃縮乳清蛋白，還特別添加膳食纖維、枸杞粉強化營養，是補充營養或作為早餐的優質產品。

作為細胞活動的主導者，  
蛋白質承載著生命重量。  
基於這份名為健康的感動，  
我們更應該對自己的身體負責。  
保持強健體魄，  
從補充蛋白質開始。



## TRIMSHAKE® 均適奶昔 (15 包)

**主要成分：** 脫脂奶粉,奶蛋白分離物,果糖,椰子油粉,增稠劑(阿拉伯膠),增味劑(呔呢嗶味),乳清蛋白濃縮物,黃豆纖維,羧甲基纖維素鈉,碗豆纖維,甜菜纖維,燕麥糠,甜味劑(三氯半乳蔗糖)

幫助您控制熱量，同時提供優質蛋白質，能有助延長飽足感，

