

利用蛋白質 有效控制體重



蛋白質不僅僅是身體能量的來源。越來越多的證據表明，想要減肥或保持減肥效果，攝入高蛋白食物會有良好的效果。

蛋白質對於支持體重管理有三大益處：

控制食慾

它分為三個主要部分：



飢餓

推動人們進食的感覺



滿足感

飽腹感會讓人停止進食



飽腹感

餐食之間的飽腹感控制

与同等能量的碳水化合物或脂肪相比，蛋白质更能刺激饱腹感。

[閱讀更多](#)

熱效應

指用於處理、分解、消化、吸收營養物質所消耗的能量。



脂肪和碳水化合物的熱效應為中等，僅消耗3-10%的能量。



相比之下，蛋白質有着更高的熱效應，消耗高達30%的能量。

高蛋白飲食加大每日能量消耗和減脂效果。

[閱讀更多](#)

肌肉維持

可能會在節食時成為一大問題，在脂肪消失的同時，肌肉量也會減少



減肥期過後體重反彈，會更容易發胖。



相反，在減肥時保持肌肉有助於改善體型。

摄入乳蛋白有助于保护、甚至增加肌肉量。

[閱讀更多](#)

我們提供種類繁多的乳蛋白原料

支持減脂增肌、幫助體重管理



濃縮牛奶蛋白
分離牛奶蛋白



濃縮乳清蛋白
分離乳清蛋白



酪蛋白
酪蛋白酸鹽

與乳品原料專家交流

我們很樂意分享我們豐富的乳製品專業知識，幫助您拓展業務。

免責聲明：本文內容基於撰寫時的科學證據，僅供參考。NZMP、NZMP奶滴標識和SureProtein™是恆天然合作集團有限公司商標。本文中的信息(截至撰寫之日)旨在簡要概述我們的原料性質和特徵。其不構成對我們的原料特性、功能或潛在應用的陳述或保證。您必須綜合考慮我們的詳細產品規格、您的具體情況和適用的市場法規。訪問鏈接白皮書中的參考文獻列表。



需了解更多信息,請掃描瀏覽我們的網站,或與區域業務經理連絡。



台紐乳品
NEW TAI MILK PRODUCTS

模里西斯商台紐股份有限公司台灣分公司
桃園市龜山區大華里頂湖路45號
電話：(03)-397-3378 傳真：(03)-397-3163

Ingredients by 
Dairy for life