

# 藥物食品 安全週報



第 627 期

2017 年 9 月 22 日

發行人：吳秀梅 署長

## 【本期提要】

- 一、 只要喝乳清蛋白就可以長肌肉嗎？
- 二、 流感疫苗十月開打



## 只要喝乳清蛋白就可以長肌肉嗎？

聽說喝「乳清」可以長肌肉？近日某大賣場以低價促銷乳清蛋白產品，引發民眾搶購風潮，但是光靠喝乳清蛋白真的有用嗎？食品藥物管理署（以下簡稱食藥署）特別邀請聖馬爾定醫院營養師尤偉銘，為大家解答。

在牛奶成分中有兩種主要蛋白質，一種是酪蛋白、另一種是乳清蛋白，牛奶製作成乾酪過程中，酪蛋白會凝固沉到底下，而上層的液體就是大家常聽到的乳清蛋白，乳清蛋白液體通常含有少許乳糖、油脂及礦物質，經過特殊加工方式，可獲得市面上常見的濃縮乳清蛋白粉及分離乳清蛋白粉產品。

人體組織在建造修補的過程中，需要完整性蛋白質作為原料，而乳清蛋白、雞蛋、肉類、海鮮、豆製品…等，都是屬於完整性蛋白質，幫助身體有效地建構或修復受損的組織、增加肌肉質量或延緩肌肉衰退，所以對身體肌肉質量不足、肌力衰弱的老人、飲食蛋白質攝取不足的民眾，經過營養師的評估及建議使用量，可以做為營養補充劑來提升身體機能。

只要喝乳清蛋白就可以長肌肉嗎？其實這個「肌」密關鍵，可要看我們是處在哪一個生命週期（嬰兒期、兒童期、青春期、成年期、老年期），人類從出生到 25 歲左右，身體都在成長發育階段，提供充足熱量及完整性必須胺基酸蛋白質確實



只要喝乳清蛋白就可以長肌肉？

就能夠長出肌肉，然而 25 歲之後雖然身體停止發育，但是提供充足熱量及完整性必須胺基酸蛋白質，可以維持及延緩肌肉流失。

根據 2017 年營養學期刊的研究報告指出，成年人攝取每公斤體重 0.8g 蛋白質，相較於攝取每公斤體重 1.3g 蛋白質，對於增加肌肉質量沒有明顯幫助，而另外兩組攝取每公斤體重 0.8g 與 1.3g 蛋白質，搭配每週 3 次阻力性運動，竟然明顯增加了肌肉質量，由此可知，成年後就算拼命喝乳清蛋白，對增加肌肉的效果很差，反而要搭配運動才能增加肌肉質量。

為什麼運動加攝取蛋白質可有效增加肌肉質量？因為在運動過程中，肌肉承受適當的阻力及拉伸力量，肌肉纖維會發生細微的斷裂損傷，損傷部位會釋放出細胞因 (CYTOKINES)，激活免疫系統和修復損傷，藉由飲食提供充足的熱量及蛋白質，做為原料給新生的肌肉組織，加速修復受損傷的肌肉組織，在修復過程中，要有充分的休息時間，特別是在睡眠中的長時間休息，若能持之以恆適當的運動、補充營養、適度休息，就能夠展現出美好肌肉體態。



適當運動、補充營養及適度休息

但是民眾平常大多從事看電視、滑手機、久等靜態活動，肌肉纖維就無法產生損傷，因此無法刺激新的肌肉生長，人體肌肉若沒有承受阻力，肌肉就會縮小，久而久之就出現了肌肉流失或肌少症，所以最好進行適當強度的肌力與肌耐力訓練，例如：游泳、健走、爬山、騎單車等，搭配健康飲食可保持肌肉健康，並增加體能、維持理想體重。

【歡迎轉載本文，轉載時請註明出處（食藥署-藥物食品安全週報）及作者】

