

蛋白質， 健康活力每一天



蛋白質，健康活力每一天

良好的營養使人們能夠充分利用每一天，有助於保持能量平衡且控制飢餓感。吃得好意味著攝取各種營養豐富的食物，包括水果，蔬菜和穀物等植物來源的食物，但也應該包括高品質蛋白質。

恆天然資深營養學家Aaron Fanning在他最新的白皮書暢談：如果每天均衡攝取蛋白質，能幫助保持飽腹感，並減少總熱量攝取，讓身體達到最佳狀態。“將蛋白質加入您的日常飲食中，可以幫助您保持滿足感，並控制對零食的渴望，從早到晚保持一整天充沛平穩的能量。” Aaron說。

Aaron Fanning - April, 2017

許多人都希望能充分利用每一天，為此，優質的營養是很重要的一部分。健康飲食可以使人感到滿足，全天保持能量平穩並控制對零食的渴望。許多人試著控制食物攝取，崇尚低脂飲食來減少熱量的攝取，但這經常使他們得不到滿足而感到飢餓。

蛋白質，控制飢餓感

“吃得好”是指攝取各種高營養食物，如水果、蔬菜和穀物等，還應攝取含有高品質蛋白的食物。越來越多證據顯示：攝取蛋白質可以增加飽腹感，減少飢餓感，預防兩餐之間產生的飢餓感。

蛋白質不僅只是為身體提供熱量來源，每單位的蛋白質對於飽腹感和飢餓感比其他營養來源：碳水化合物和脂肪有更大的正面影響(Poppitt et al, 1998)。保持體重或減重的關鍵因素之一是控制食慾，食慾可分為三方面(Mattes et al, 2005)：想要進食的飢餓感，吃完飯後的飽腹感和兩餐之間的飽腹感。它們三者相輔相成，減少了下次用餐的食物攝入。蛋白質對於兩餐之間的飽腹感影響最大---數據顯示，攝取高蛋白的一餐後，飽腹感得到改善(Dhillon et al, 2016)。

飽腹感對於攝取食物的影響在一些實驗中也可見一斑。實驗中，兩組受測人員分別攝取高碳水化合物或高蛋白飲食，而不控制食物量的攝取，結果發現高蛋白組比高碳水化合物組攝取了較少的食物，控制體重的效果較佳。其他實驗也顯示：高蛋白攝取也和減少體重增加或管理體重有相關(Larsen et al, 2010)。



如何平衡一整天的蛋白質攝取

另一個重要的觀念是：一天的食物攝取量應平均分散在每一餐，尤其是蛋白質的攝取。研究顯示：攝取食物的時間越早，一天中攝取的總熱量就越少(de castro & Castro, 2004)。但不論攝取的總熱量為何，人們的往往在晚餐時間攝取最多的蛋白質(Rains et al, 2013)，所以將蛋白質的攝取量平均在每餐之中(增加早餐對蛋白質攝取量)也是很重要的。由於人體對食物的代謝反應，通常在飲食後一段時間，身體進行消化蛋白質時，飽腹感才能發揮效果。如果像西方國家普遍的飲食習慣，主要在晚餐攝取蛋白質，那麼對全天的飢餓平衡將有所影響。透過增加早餐中的蛋白質，或平均每餐的蛋白質攝取量，對於改善飢餓感和飽腹感會更好的效果。可以確實地幫助減少每日食物攝取量(Mamerow et al, 2012; Leidy et al, 2016; Rains et al, 2013)。因此，建議人們一天應分三次攝取蛋白質，每次至少30克，對於調節食慾和肌肉的保持有更好的成效(Layman, 2009)。另外，在早餐中攝取充足的蛋白質對於調節食慾更為重要。

長時間保持能量平穩

在碳水化合物的飲食中提高蛋白質攝取量，除了能夠幫助調節食慾，還能減少健康人們(Moghaddam et al, 2006)和二型糖尿病患者的飯後血糖反應(Gannon et al, 2003)。蛋白質能夠減少血糖反應表示它是低升糖指數的膳食，也是能量持久且平穩的表現。低升糖和高蛋白飲食相結合，與其他飲食相比，對於預防復胖有更好的成效。

乳蛋白，理想的蛋白質來源

乳蛋白風味佳，是增加每天蛋白質攝取的卓越選擇。乳蛋白是一種高品質蛋白，提供所有人體必需從飲食中攝取的必需胺基酸。各種蛋白質品質評估方法皆顯示：乳蛋白是最高品質的蛋白來源之一(Wolfe, 2015)。不過，乳蛋白不僅是高品質蛋白，它還能有效降低食慾。一些數據顯示：乳清蛋白與大豆蛋白(Veldhorst et al, 2009)和其他蛋白質來源(Pal & Ellis, 2010)相比，帶來的飽腹感效果更強。

總而言之，乳蛋白提供飽腹感，不論您是想維持體重或是減重，都能夠幫助您控制食慾，並保持全天能量平衡穩定。乳蛋白可以應用在各種消費飲食中，如優酪乳、飲料和乳酪，可以輕鬆融入在早餐、午餐和晚餐中，提供均衡的飲食。



參考文獻

1. de Castro J M & Castro J M (2004). The time of day of food intake influences overall intake in humans. *The Journal of Nutrition*, 134, 104–111.
2. Dhillon J, Craig B A, Leidy H J, Amankwaah A F, Osei-Boadi Anguah K, Jacobs A, Jones B L, Jones J B, Keeler C L, Keller C E, McCrory M A, Rivera R L, Slebodnik M, Mattes R D & Tucker R M. (2016). The Effects of Increased Protein Intake on Fullness: A Meta-Analysis and Its Limitations. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116, 968–983.
3. Dove E R, Hodgson J M, Puddey I B, Beilin L J, Lee Y P & Mori T A (2009). Skim milk compared with a fruit drink acutely reduces appetite and energy intake in overweight men and women. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 90, 70–75.
4. Gannon M C, Nuttall F Q, Saeed A, Jordan K & Hoover H (2003). An increase in dietary protein improves the blood glucose response in persons with type 2 diabetes. *American Journal of Clinical Nutrition*, 78, 734–741.
5. Layman D K (2009). Dietary Guidelines should reflect new understandings about adult protein needs. *Nutrition & Metabolism*, 6, 12.
6. Larsen T M, Dalskov S-M, van Baak M, Jebb S A, Papadaki A, Pfeiffer A F, Martinez J A, Handjjeva-Darlenska T, Kunešová M, Pihlgård M, Stender S, Holst C, Saris W H, Astrup A; Diet, Obesity, and Genes (Diogenes) Project (2010). Diets with high or low protein content and glycemic index for weight-loss maintenance. *The New England Journal of Medicine*, 363, 2102–2113.
7. Leidy H J, Hoertel H A, Douglas S M, Higgins K A & Shafer R S (2015). A High-Protein Breakfast Prevents Body Fat Gain, Through Reductions in Daily Intake and Hunger, in “Breakfast Skipping” Adolescents. *Obesity*, 23, 1761–1764.
8. Mamerow M M, Mettler J A, English K L, Layman D K, Volpi E & Paddon-Jones D (2012). Protein Distribution Effect on Indices of Satiety. *FASEB Journal*, 1013.5.
9. Moghaddam E, Vogt J A & Wolever T M S (2006). The Effects of Fat and Protein on Glycemic Responses in Nondiabetic Humans Vary with Waist Circumference, Fasting Plasma Insulin, and Dietary Fiber Intake. *Journal of Nutrition*, 136, 2506–2511.
10. Pal S & Ellis V (2010). The acute effects of four protein meals on insulin, glucose, appetite and energy intake in lean men. *The British Journal of Nutrition*, 104, 1241–1248.
11. Poppitt S D, McCormack D & Buffenstein R (1998). Short-term effects of macronutrient preloads on appetite and energy intake in lean women. *Physiology & Behavior*, 64, 279–285.
12. Rains T M, Maki K C, Fulgoni V L & Auestad N (2013). Protein Intake at Breakfast is Associated with Reduced Energy Intake at Lunch : An analysis of NHANES 2003 – 2006. *FASEB Journal*, 27, 349.7.14.
13. Skov A R, Toubro S, Rønn B, Holm L & Astrup A (1999) Randomized trial on protein vs carbohydrate in ad libitum fat reduced diet for the treatment of obesity. *International journal of obesity and related metabolic disorders*, 23, 528-536.
14. Veldhorst M A B, Nieuwenhuizen A G, Hochstenbach-Waelen A, van Vught A J A H, Westerterp K R, Engelen M P K J, Brummer R J M, Deutz N E P & Westerterp-Plantenga M S (2009) Dose-dependent satiating effect of whey relative to casein or soy. *Physiology & Behavior*, 96, 675–682.
15. Wolfe R R (2015). Update on protein intake: importance of milk proteins for health status of the elderly. *Nutrition Reviews*, 73), 41–47.

