



陳振宇教授

康寶萊營養諮詢委員會成員

不同蛋白質來源 也有不同特性和好處

蛋白營養補充品

蛋白粉或蛋白素是一種高蛋白質的營養補充品，通常用於代餐減肥。一般來講，蛋白粉是指其來源於動物蛋白的產品，主要包括酪蛋白、乳清蛋白等。而蛋白素是一種不含動物成分的蛋白質，通常來自於大豆、豌豆等，適合素食者或對動物蛋白質過敏的人食用。蛋白產品的營養補充品的功效多多，主要有以下幾個方面。

- 1 蛋白粉或蛋白素可以提供理想均衡的氨基酸
- 2 食用營養蛋白粉或蛋白素後，有飽腹感，有助體重管理
- 3 蛋白粉或蛋白素有增肌減脂的作用，幫助人體運動後維持和修復人體，促進肌肉纖維的合成，從而使肌肉得到增長，力量得到提高

市面上銷售的蛋白產品多種多樣，主要有三種，即動物蛋白粉、植物蛋白素、混合動物-植物蛋白粉，尤其後兩種最為普遍。



康寶萊營養蛋白素是混合動物-植物蛋白的一個典型蛋白奶昔。它是用酪蛋白和大豆蛋白混合所生產的蛋白粉。



酪蛋白占牛奶總蛋白的70-80%，它是完全蛋白，含有人體所需的所有氨基酸。其特點是吸收慢，能持續為人體提供氨基酸。大豆蛋白是公認的優質植物蛋白。



大豆蛋白含有人體新陳代謝所需要的全部二十種氨基酸，尤其是含有人體不能自身合成的必需氨基酸，也被營養學家列為植物中的“完全蛋白質”。

大豆蛋白和酪蛋白一樣，食用後有飽腹感。但相對於酪蛋白，大豆蛋白中的甲硫氨酸和支鏈胺基酸（亮氨酸、異亮氨酸、纈氨酸）稍低一點。支鏈胺基酸作為肌纖維蛋白合成原料，它們可以促進運動後肌肉生長、幫助機體恢復和增強體力。所以把酪蛋白和大豆蛋白合二為一有好多益處。

- 1 其蛋白粉的氨基酸更為完全
- 2 食用後其飽腹感更強，體重管理效果更好
- 3 對健身和熱愛運動者來說，能幫助肌肉蛋白合成，增加瘦體重



陳振宇教授

康寶萊營養諮詢委員會成員

五星星教室



康寶萊營養蛋白素一精選配方是**混合植物蛋白素**，主要是為素食主義者設計生產的。素食文化近些年逐漸流行，全球素食人數大約平均占世界人口5%。素食者可分為兩大類。

- ① **全素**主義者，只進食植物源食物，拒絕所有來之動物源的食物
- ② **奶蛋素**食主義者，只進食植物和蛋奶類食物，不吃動物肉食物

一般來講，混合植物蛋白素主要來源於三種蛋白，即豌豆蛋白，大米蛋白和藜麥蛋白。



豌豆蛋白和大豆蛋白一樣，都含有人體必需氨基酸，屬於**完全蛋白質**，這也是為什麼用豌豆蛋白來做植物肉的原因。



大米蛋白也屬於優質的植物源蛋白質，它擁有**較完整的必需氨基酸**，但與動物性蛋白質比較起來，大米蛋白相對較**缺乏離胺酸** (Lysine)，另外發現**很少有人對大米蛋白過敏**。



藜麥蛋白的品質和含量可媲美肉類，**富含人體必需的9種胺基酸**，其中包括離胺酸。對素食者來說，食物中常常缺乏離胺酸，所以藜麥蛋白是取代肉類蛋白質的一個不錯的選擇。說到這裡，大家對豌豆蛋白、大米蛋白、藜麥蛋白三合一蛋白粉的科學基礎就不難理解啦。

- ① 特為**素食主義者**而量身定做
- ② 三合一後，蛋白粉所含**氨基酸比較均衡**，可媲美動物蛋白
- ③ 最重要的一點是它與其它蛋白粉一樣，**食後帶來飽腹感，有助體重管理**



陳振宇教授

康寶萊營養諮詢委員會成員



現在歐美流行飲用**蛋白質咖啡 (Proffee)**。為此，康寶萊特意研製一種**優質蛋白咖啡 High Protein Iced Coffee**。顧名思義，此新飲品是由蛋白和咖啡組合而成，那麼為什麼要把蛋白和咖啡混在一起呢？

綜合科學健康的不同方面，康寶萊選用乳清蛋白和咖啡因作原料。這是因為乳清蛋白**富含三種支鏈必需氨基酸**，即**亮氨酸、異亮氨酸、纈氨酸**。肌肉蛋白的合成需要大量的支鏈氨基酸。另外，支鏈氨基酸具有**抗疲勞**的作用，並**提供人體能量**，人體骨骼肌總耗用能量的14%由支鏈氨基酸提供的。咖啡因是一種**溫和的興奮劑**，天然存在於咖啡和茶葉中。大部分人每天都喝咖啡或茶，攝入一定量的咖啡因，那麼咖啡因對健康有什麼影響呢？



- 1 適量的咖啡因攝入可以使**人精神振奮，心情愉悅，緩解鬱悶心情**
- 2 咖啡因具有減肥的功效，它因通過**提高人體消耗熱量的速率**，從而達到控制體重的效果
- 3 咖啡因還有利尿、止痛、促消化、增強身體敏捷度、**防脫髮**等功效

當然，咖啡因有些副作用，一些特殊人群，如**孕婦、授乳期婦女，有心臟病或高血壓病史者等**，則應儘量減少咖啡因的攝入。美國和歐盟推薦，健康的成年人每日咖啡因的攝入量宜控制在**400毫克以內**，**相當於四杯咖啡或8杯茶或十杯可樂**。乳清蛋白和咖啡因兩者相輔相成，科學組合。這也是為什麼康寶萊選用乳清蛋白和咖啡因的道理。



康寶萊還設計有另外兩種蛋白質產品，即**佳能蛋白質粉**和**營養蛋白棒**。這兩款蛋白質產品是**由大豆蛋白和乳清蛋白混合的高蛋白零食**，並含有膳食纖維、維生素、礦物質等多種**營養素**。特別是營養蛋白棒細小但營養豐富，既方便又可口的蛋白保健品，能**緩解飢餓感**，幫助體重管理，健身更有成效。



五星星教室



陳振宇教授

康寶萊營養諮詢委員會成員

綜上所述，混合動物植物蛋白營養品(營養蛋白素, 佳能蛋白質粉和營養蛋白棒)和混合植物蛋白素(營養蛋白素—精選配方)是以科學為依據而設計的蛋白粉或蛋白素。營養蛋白素—精選配方是為素食者設計的產品，但其它人群也可食用。同樣，營養蛋白素含有酪蛋白，但大部分素食者為奶蛋素食主義者，他們可以放心享用營養蛋白素所帶來的益處。兩種蛋白粉蛋白素都具有增肌減脂的功效，科學的體重管理理念應該是均衡健康飲食或部分選用蛋白粉或蛋白素，並配合持之以恆的運動鍛煉。



資料來源：陳振宇教授
Herbalife Nutrition營養諮詢委員會成員

如想了解更多健康資訊，您亦可以到康寶萊的
Facebook: Herbalife 及 Instagram:
Herbalifehkofficial 或諮詢您的介紹人或健康教練