



蛋白質是人體必需的營養素，我們身體內每個細胞都離不開蛋白質。可見，蛋白質就和空氣、水一樣，對我們非常重要。

## 蛋白質的重要作用

- 蛋白質是構成人體的主要物質，也是人體組織更新、修復的重要原料。
- 蛋白質是體內各種酶的合成原料，有助消化和吸收食物。
- 蛋白質能夠組成抵抗疾病的抗體，有助維持人體免疫力。
- 蛋白質還可以為人體提供能量。

## 蛋白質的食物來源

食物中的蛋白質可分為動物性蛋白質和植物性蛋白質。

動物性  
蛋白質



主要來源於  
蛋類、奶類、  
肉類

植物性  
蛋白質



主要來源  
於豆類



### 小提示

每千克體重每天約需攝入 1-1.2 克蛋白質。蛋白質攝入不足會影響生長發育，但攝入過多也會引起胃腸功能紊亂。



我們在日常飲食中除了要吃富含蛋白質的食物，還要注意適當攝入優質脂肪、維生素等，這樣才能保證營養均衡，健康成長！