



我的餐盤：豆魚蛋肉一掌心



豆魚蛋肉類的營養

豆魚蛋肉類為富含蛋白質的食物，主要提供**蛋白質**，包含：黃豆與豆製品、魚類與海鮮、蛋類、禽類和畜肉...等，這些食物的蛋白質，給予人體所有無法自行合成的**胺基酸**，能**幫助人體組織修復、維持免疫力、肌肉合成**。豆魚蛋肉類食物也含有其他的營養素，如：黃豆含有大豆異黃酮、豬肉富含維生素B1、牛肉富含鐵質等，可以幫助人體補充營養。

要怎麼挑豆魚蛋肉類？

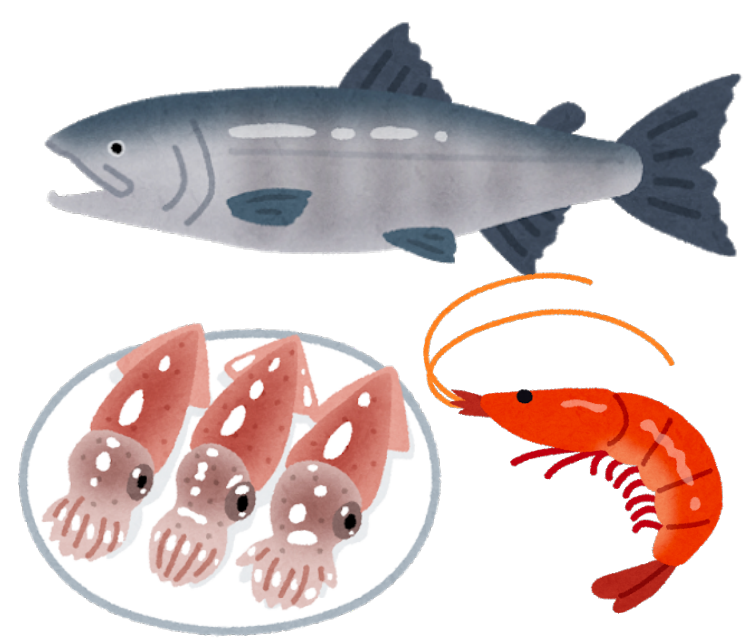
豆魚蛋肉類是有「優先順序性」，考慮到**油脂、飽和性脂肪酸、膽固醇**等含量，建議選擇的順序如下：

豆類



- 脂肪量低
- 無膽固醇
- 飽和脂肪酸低
- 具有大豆蛋白

魚類 & 海鮮



- 脂肪量低
- 飽和脂肪酸低
- 膽固醇低（卵類除外）

蛋類



- 飽和脂肪酸低
- 膽固醇低（蛋白）

肉類



- 白肉優於紅肉
- 紅肉：飽和脂肪高、增加腸癌風險

要怎麼吃豆魚蛋肉類？

要吃多少量？

「豆魚蛋肉一掌心」，每一餐的蛋白質食物要**大概一個掌心的大小**，**厚度約為手掌的厚度**，就能達到我的餐盤對豆魚蛋肉類食物的建議量

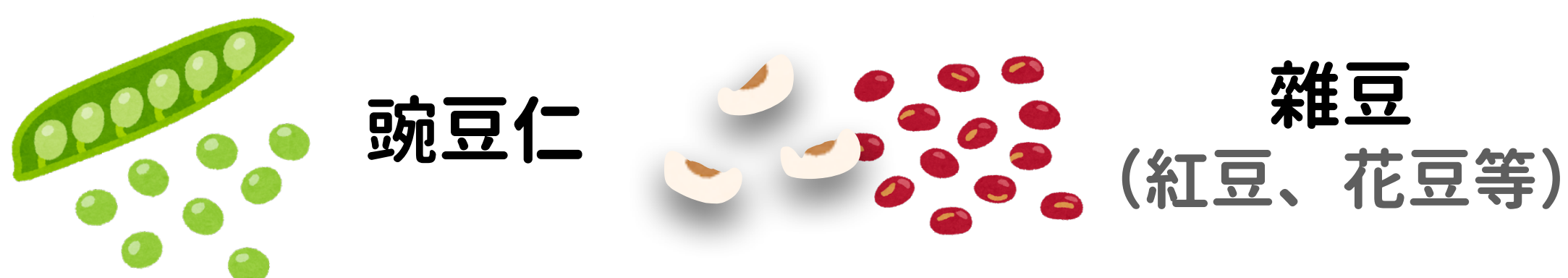


減少吃高脂肪部位或製品

帶皮的	有白色脂肪的	均勻分散的油脂
例如：雞皮、魚皮	例如：梅花肉、培根	例如：霜降肉、牛腩
加工絞肉製品	動物內臟類	油炸食物
例如：香腸、熱狗	例如：豬大腸	例如：炸雞

這些不屬於豆魚蛋肉類

蛋白質含量高、胺基酸完整才能被歸類為豆魚蛋肉類，像**黃豆與黑豆**才是哦。而市面上常看到的**豌豆仁、雜豆（花豆、紅豆、綠豆）**等，澱粉含量高，因此被歸類於全穀雜糧類。



素食者如何補充蛋白質？

奶蛋素者可以從「豆與豆製品」、「蛋」與「奶類」獲得充足的蛋白質，**純素者**就要以「**豆與豆製品**」為主要來源，避免蛋白質攝取不足的問題。

