

喝對乳清蛋白 才能補充營養

文／江柏緯、謝明錦 攝影／江柏緯



台中慈濟醫院陳筠涵營養師建議選擇乳清蛋白，要考量自己的身體狀況和運動量。

許多人在運動後會喝「乳清蛋白」補充流失的蛋白質，台中慈濟醫院營養師陳筠涵表示：「選擇乳清蛋白的『種類』與『喝的時機』很重要，重點是，不是人人都適合！」陳筠涵營養師提醒，尤其是慢性腎臟病的病友，請務必先詢問醫療團隊的意見。

先了解自身狀況與運動強度，再選擇

合適的乳清蛋白，並要喝對時間，才能真正吸收到乳清蛋白的營養價值。

汪先生有慢性腎臟病，飲食也很節制，為了維持身體健康，常和家人上健身房運動，而且運動後會喝杯乳清蛋白補充蛋白質。汪先生定期回腎臟科門診，抽血檢查卻發現腎絲球過濾率指數變差，醫師仔細詢問飲食變化，並轉介

營養科門診衛教。

營養師陳筠涵說明：「乳清蛋白是蛋白質的一種，腎病變的病人飲用前要特別注意。」腎臟病的病人必須特別管理蛋白質的攝取量，營養師建議病友如果想補充乳清蛋白，必須在營養師及醫師建議及監控下才能安心使用。

「乳清蛋白」是奶製品製作過程中產生的副產物，但營養價值卻很高，包含九種人體無法自行合成的必需胺基酸，每一百毫升牛奶中大約含有三點五克的蛋白質，其中，乳清蛋白大約占兩成，另外的八成是酪蛋白。乳清蛋白雖然少但富含支鏈胺基酸 (BCAA, Branched-Chain Amino Acids)，是一種必需胺基酸，腸胃道更容易消化吸收，因此又被稱為「快蛋白」。市售乳清蛋白分為濃縮、分離與水解三種，「濃縮乳清蛋白」適合一般人食用；有乳糖不耐症、追求低糖、低脂肪的人，或從事重訓健身與運動員，則適合「分離乳清蛋白」；腸胃功能不佳者則適合食用「水解乳清蛋白」。



慢性腎臟病病友攝取乳清蛋白前，建議先詢問醫師或營養師後再食用，避免增加腎臟代謝負擔。

除了要依個人體質與運動量選擇適合的乳清蛋白之外，陳筠涵營養師強調「喝的時間」，建議在運動中飲用或運動後半小時內飲用，才能達到補充蛋白質、修復受損肌肉的效果。

目前已有研究指出，攝取乳清蛋白可以降低食欲，有助於體重控制，但無法單靠喝乳清蛋白達成減重的目的。

健康飲食，配合運動及良好的生活習慣，讓自己活得更健康！🌱



在運動中或運動後喝乳清蛋白，達到補充蛋白質，修復受損肌肉。



喝乳清蛋白不僅要選對種類，更要喝對時間，才能吸收到營養。