



有关美国乳蛋白营养与创新的更多信息  
请访问 [www.ThinkUSAdairy.org/nutrition](http://www.ThinkUSAdairy.org/nutrition)  
或联系 [info@thinkusadairy.org](mailto:info@thinkusadairy.org)



# 美国乳蛋白

## 健康的明智选择

Think USA Dairy  
brought to you by U.S. Dairy Export Council





## 为健康活跃的生活 提供强大的营养

乳蛋白（乳清蛋白和牛奶蛋白）天然存在于牛奶中。研究表明，作为高蛋白饮食的一部分，美国乳清和乳蛋白有助于支持：

- 体重管理
- 运动后恢复
- 健康老龄化
- 保持肌肉
- 构建瘦肉质  
(定期进行抗阻力锻炼)

## 蛋白质质量至关重要

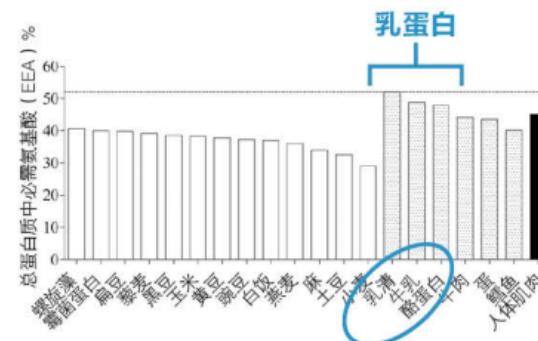
尽管蛋白质天然存在于多种动植物食品中的，但蛋白质的质量却存在很大差异。高质量蛋白质是指能够提供人体正常运转所需的所有必需氨基酸的蛋白质。美国乳蛋白质是易于消化的全蛋白质来源，包含所有必需和非必需氨基酸以及高含量的支链氨基酸。乳清蛋白尤为引人注目，富含能够启动肌肉蛋白质合成的亮氨酸。



## 乳蛋白的蛋白质质量很高

## 不同蛋白质来源的必需氨基酸含量

较高含量的必需氨基酸 (EEA) 是衡量蛋白质质量的主要指标之一：较高含量 = 较高质量。



蛋白质来源	总蛋白质中必需氨基酸(EEA)%
乳清	52
牛奶	49
酪蛋白	48
大豆	38
大米	37
豌豆	37
马铃薯	33

來源: Adapted from van Vliet S, Burd NA, van Loon J. *J Nutr*. 2015.

## 摄入蛋白质的时机也很重要

人体一次可以利用的蛋白质数量是有限的。一些专家建议每天每餐摄入 25–30 克高质量蛋白质，每次间隔一定时间。研究表明，每餐获得约 10–15 克必需氨基酸( 包括约 2–3 克亮氨酸 )可以帮助肌肉重建。由于许多人在早餐时摄入的蛋白质数量最少，因此在早餐中添加乳蛋白质是增加蛋白质摄入量的简单方法。

早餐



午餐



晚餐



### 足够量的蛋白质是多少？

大多数人的日常饮食中不是已经摄入了足够的蛋白质吗？不见得。针对重要营养素（如蛋白质）的膳食营养推荐量传统上是基于为了避免营养缺乏所需要的最低量来确定的。越来越多的证据表明，这样的膳食蛋白质的建议量对某些脆弱人群（如老年人和营养不良的年轻人），以及运动员和试图控制体重的人来说是不够的。

# 什么是肌肉衰减综合征？

肌肉衰减综合征是与年龄相关的肌肉质的流失和功能丧失，这是一种渐进的过程，其特征是30岁后每十年身体的肌肉量减少约3% - 8%。保持肌肉质量，力量和功能对于避免多米诺骨牌效应至关重要：活动减少，跌倒风险增加，丧失自主活动能力和生活依赖性增加。美国乳蛋白可帮助预防与年龄相关的肌肉流失。



## 营养与享受 随时随地

美国乳蛋白用途广泛，可以轻松提高食品和饮料（包括餐食、饮料、凝胶类食品、零食和甜点）的优质蛋白质含量。美国乳蛋白所具有的中性风味与其所应用的食品相得益彰，无论是应用于酸奶、奶昔这类西式食品，还是应用于东南亚风味的食品。为了给消费者提供更多选择，食品生产商们正在开发创新型的产品，将乳蛋白融入各种零食、营养棒、烘焙预混料和饮料等产品中。

## 美国乳业的承诺：富含营养的蛋白质， 可持续的生产和供应

肌肉衰减综合征是与年龄相关的肌肉质的流失和功能丧失，这是一种渐进的过程，其特征是 30 岁后每十年身体的肌肉量减少约 3% - 8%。保持肌肉质量，力量和功能对于避免多米诺骨牌效应至关重要：活动减少，跌倒风险增加，丧失自主活动能力和生活依赖性增加。美国乳蛋白可帮助预防与年龄相关的肌肉流失。

