

一般食品的蛋白質成份

Protein Content of Common Foods

| 食品種類 | 份量 | 蛋白質 (克/gm) |
|---------|------|------------|
| 蛋 (全只) | 一隻 | 6 |
| 蛋白 | 一隻 | 3 |
| 蛋黃 | 一個 | 3 |
| 魚/雞/肉 | 一安士 | 7-8 |
| 豆奶 | 八安士 | 6-8 |
| 奶 | 八安士 | 8-11 |
| 酸凍奶 | 八安士 | 8-12 |
| 乳酪 (芝士) | 一安士 | 6-8 |
| 乾豆 (煮熟) | 半碗 | 7-8 |
| 果仁 (去殼) | 半碗 | 10-15 |
| 種子 (去殼) | 四份一碗 | 9-10 |
| 豆腐 | 四安士 | 7-8 |
| 花生醬 | 二湯匙 | 8 |
| 麵包 | 一片 | 2-3 |
| 飯 | 一碗 | 3-4 |
| 麥片 | 一碗 | 3-5 |
| 麵 | 一碗 | 5 |
| 餅乾 | 四片 | 1 |
| 水果 | 一個 | 1 以下 |
| 蔬菜 | 一碗 | 2 以下 |

*一碗等於八安士容量

含大量蛋白質的食品

牛奶及豆奶
蛋
豆腐
酸凍奶 (yogurt)
乳酪 (芝士)
乾豆類
肉類及家禽
海鮮及魚
花生醬
果仁及種子

含少量蛋白質的食品

飯/粥
麵包
粉/麵
水果
麥片
果汁
餅乾
蔬菜

| 年歲 | 每日蛋白質需要 (克 / gm) |
|------------------------|------------------|
| 1-3 | 13 |
| 4-8 | 19 |
| 9-13 | 34 |
| 14-70 ⁺ (男) | 52-56 |
| 14-70 ⁺ (女) | 46 |
| 懷孕或哺乳中的婦女 | 71 |

需要在飲食中節制蛋白質的人仕，每日不應進食超過 40 gm.