

45%的成年人蛋白质没吃够

不同人群怎样补,照着清单吃就行

您每天的蛋白质摄入量够吗?

很多人觉得,自己今天吃了1个鸡蛋、几口肉,一天的蛋白质就够了。但事实上,2022—2023年“中国发展与营养健康影响队列调查”和“中国健康与营养调查”结果显示——我国有45%的成年居民存在蛋白质摄入不足风险。

不仅如此,《2025国民蛋白质摄入现状调查报告》提示超七成国人不太懂如何科学补充蛋白质,优质蛋白的摄入也没达到理想状态。

千万别不把缺蛋白质当回事!

蛋白质究竟该怎么补? 我们为大家整理了一份适用于不同人群的补充蛋白质食物清单。

常见高蛋白质含量食物有哪些

让我们先来看看,日常饮食中有哪些食物是蛋白质含量比较高。

首先,肉蛋奶豆(大豆及制品)是最主要来源,它们属于优质蛋白质,吸收利用率高;杂豆和坚果也能提供不错的蛋白质;主食中的各种米和面,虽然吸收利用率差些,但也有一定贡献。

肉类:包括畜禽肉和鱼虾贝类等水产品,都属于优质蛋白质。吃1个掌心大小,约80~100克,可补充近20克蛋白质。推荐鸡胸肉、鸡腿肉、猪瘦肉、牛里脊、各种可食用的鱼虾贝。

蛋类:蛋白质性价比最高的食物之一,氨基酸组成与人体需要极为接近,消化吸收率可达95%以上。吃1

个鸡蛋(约60克),可补充近7克蛋白质。推荐鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋。

奶类:优质蛋白质和钙的双重来源,随时随地都能补,喝1盒牛奶(250ml)就可轻松补8~10克蛋白质。推荐牛奶、羊奶、无糖酸奶、低盐奶酪。

大豆及豆制品:大豆类食物是植物蛋白中的优质蛋白质,但整粒大豆不太好消化,蛋白质利用率较低,更推荐豆制品。每天吃1把大豆(约25克)对应的豆制品(比如1拳头豆腐、两块豆干),就能补充至少8克蛋白质。推荐北豆腐、南豆腐、豆皮、豆腐丝、腐竹、豆干。

杂豆:杂豆与大豆不同,蛋白质氨基酸组成中蛋氨酸相对不足,可与

谷物搭配实现氨基酸互补,提高营养价值。用1把杂豆(约25克)和大米一起煮饭,就能多摄入近5克蛋白质。推荐红豆、绿豆、鹰嘴豆、芸豆。

鲜豆类:在蔬菜大家族中蛋白质含量突出,既能补充蛋白质,又能提供膳食纤维和维生素。吃1把带壳毛豆或豌豆粒(约30~50克),就能补充3~7克蛋白质。推荐毛豆、豌豆。

坚果:富含蛋白质和不饱和脂肪酸,但热量高别多吃,1小把(约10克)能补充2~4克蛋白质。推荐南瓜子仁、腰果、花生、杏仁、巴旦木、开心果、榛子。

补充蛋白质还需要注意一点:不要只盯着一种食物猛吃,应当食物多样化,同时也让整体营养更加均衡。

不同人群蛋白质吃多少、怎么吃

在补蛋白质这件事上,不同人群有区别,年龄、身体状态、饮食偏好、运动量等都要考虑到。大家可以对照下面的人群划分,更好地补蛋白质。

一般人群:根据《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)》的建议,一般成年人男性和女性的蛋白质推荐摄入量分别是65克/天、55克/天。建议动物性蛋白和大豆蛋白等优质蛋白能占总膳食蛋白质摄入量的30%~50%。

普通人日常补蛋白质其实不难,只要把奶、蛋、鱼禽肉、坚果、豆类等合理搭配起来,正常吃三餐基本就能满足需求。

老年人群:老人年龄大了,不仅肌肉流失增加,牙口也大不如从前,很多老人平时只吃粥、咸菜、面条等好咀嚼、好消化的食物,却忽略了肉蛋奶的摄入,这样很容易缺乏蛋白质。

2022—2023年,中国疾控中心团队调查了十个省的9364名成人。结果显示:65~79岁人群中,51.9%存在蛋白质摄入不足风险;80岁及以上人群达到60.3%。长期蛋白质缺乏,会增加老人患肌少症的风险,进而可能面临跌倒、骨折、失能等问

题。

因此,老年人的蛋白质推荐量比普通人的有所增加,65岁以上男性和女性分别为72克/天、62克/天。老年人平时补蛋白质,可以多选软嫩的食物,比如蒸鱼、鸡蛋羹、豆腐、酸奶、牛奶、肉末等,进食更容易。

素食人群:素食人群不吃肉,蛋白质来源主要靠植物性食物。可问题是,大多数植物蛋白都不是优质蛋白质,吸收利用率差,需要不同食物合理搭配效果更好。比如,谷类缺赖氨酸、豆类缺蛋氨酸,将谷类和豆类搭配食用,能更好地发挥蛋白质的互补作用。

《中国居民膳食指南》建议,素食人群要多吃并合理安排大豆类食物,建议多吃豆腐、豆浆等豆制品,而非整粒熟大豆,同时豆豉、腐乳等发酵豆制品也不能忽略。

目前我国并没有单独给素食人群制定蛋白质推荐量,可以按照自己的年龄、性别和生理阶段来确定。如果是蛋奶素人群,可以用一部分牛奶、酸奶和鸡蛋替代部分豆制品。

孕期/哺乳期:孕期胎儿的生长、哺乳期的母乳喂养和母亲身体恢复等都需要蛋白质的参与,需要量会有所增加。

到了孕晚期,可以在孕中期的基础上再增加一些蛋白质食物,比如1个鸡蛋、50克鱼禽肉;哺乳期可以参考孕中晚期的吃法,每天保证奶类、鸡蛋、鱼禽肉、豆制品和坚果都有一定摄入就好。

运动/健身人群:如果每天只是简单的走路、慢跑、偶尔去一次健身房,参考一般人群的建议就好。但如果是长期规律性且运动量大的人群,就需要适当增加蛋白质摄入量了。

国际运动营养学会(ISSN)建议,规律运动人群每天摄入1.4~2.0克/公斤体重的蛋白质。比如一个规律健身的人体重是60千克,每天则需要84~120克蛋白质。

这类人群并非必须要靠吃蛋白粉来补蛋白质,饮食稍微用点心也能满足需求。当饮食实在无法满足时,可以用蛋白质粉做额外补充。

最后,需要注意的是:不能指望一天靠一餐就能补够蛋白质,要尽量把蛋白质平均分配到三餐和加餐中,更有利于肌肉蛋白质合成。

对于某些疾病人群,可能会需要限制或增加蛋白质的摄入,应当遵医嘱。比如患有慢性肾病、肝病、糖尿病合并肾病、肿瘤等人群。

据《科普中国》报道

部分常见食物蛋白质含量[2, 3]			
类别	常见食物	估算重量	蛋白质含量
肉类	 1掌心鸡胸肉	100克	20~24克
	 1个鸡腿	100~150克	20~30克
	 1掌心瘦肉	100克	约20克
	 1掌心鱼肉	100克	15~25克
	 1盒虾(带壳)	100克	18~20克
蛋类	 1个鸡蛋/鸭蛋/6个鹌鹑蛋	60克	6~8克
	 1个鹌鹑蛋	140克	约16克
奶类	 1盒牛奶/酸奶(250ml)	250毫升或克	8~10克
	 1片奶酪	17克	约3克
大豆及豆制品	 1块拳头大的豆腐	100克	8~15克
	 2块豆干	50~60克	约8克
杂豆	 1把红豆/绿豆/鹰嘴豆/蚕豆	25克	约5克
菜豆	 一把带壳毛豆/豌豆粒	30~50克	3~7克
坚果	 1把坚果	10克	2~4克

成人一日补蛋白质食物举例			
餐次	食材	估算重量	蛋白质含量(大约)
 早餐	 1个鸡蛋	60克	7克
	 1盒牛奶	250毫升	8克
 午餐	 一碗杂豆饭	25克鹰嘴豆 50克大米	9克
	 半条鲑鱼	150克	20克
 加餐	 1把腰果	10克	3克
 晚餐	 1掌心瘦肉	100克	20克
合计			67克

老人一日补蛋白质食物举例			
餐次	食材	估算重量	蛋白质含量(大约)
 早餐	 1碗鸡蛋羹	60克	7克
	 1盒牛奶	250毫升	8克
	 半碗燕麦片	50克	7克
 午餐	 一块炖豆腐	100克	10克
	 1/4条清蒸鲈鱼	100克	20克
 加餐	 1杯无糖酸奶	250克	8克
 晚餐	 1拳鸡肉丝	100克	20克
合计			80克

孕中期一日补蛋白质食物举例			
餐次	食材	估算重量	蛋白质含量(大约)
 早餐	 一盒牛奶	250毫升	9克
	 1个煮鸡蛋	60克	7克
加餐	 红豆绿豆沙包	60克	5克
	 1把花生仁	10克	3克
午餐	 1掌心三文鱼	100克	18克
	 1碗杂豆饭	25克杂豆+50克大米	9克
加餐	 1盒酸奶	250克	9克
晚餐	 半拳头鸭血	50克	7克
	 1块豆腐	100克	10克
合计			77克

60kg 健身人群一日补蛋白质食物举例			
餐次	食材	估算重量	蛋白质含量(大约)
 早餐	 一盒牛奶	250毫升	9克
	 2个煮鸡蛋	120克	14克
加餐	 2个低皮核桃	20克	3克
 午餐	 1大块鸡胸肉	150克	35克
	 1碗杂豆饭	25克杂豆 50克大米	9克
加餐	 1盒酸奶	250克	9克
 晚餐	 1碗燕麦片	50克	14克
	2把豌豆粒	80克	6克
合计			99克