

2011年公卫执业医师：蛋白质对人体的作用 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/652/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_652422.htm

人体细胞要不断的更新，所以每天都必须摄入一定量的蛋白质，作为构成和修补组织的“建筑材料”！蛋白质具有多种功能。首先人体是由无数细胞构成的，蛋白质是其主要部分，因此构成和修补人体组织是蛋白质最主要的生理功能。人体细胞要不断的更新，所以每天都必须摄入一定量的蛋白质，作为构成和修补组织的“建筑材料”。其次，蛋白质参与构成人体的各类重要的生命活性物质。体内蛋白质的种类数以千计，其中包括人类赖以生存的无数的酶类、多种激素、抗体等，这些酶、激素、抗体都由蛋白质构成的。此外，蛋白质还参与调节渗透压和体内酸碱平衡以及供给能量。总结：蛋白质具有多种生理功能，所以每天在膳食中都必须摄入一定量的蛋白质。既然蛋白质对于人体健康具有重要作用，那么都有哪些食物能供给人体蛋白质呢？供给人体蛋白质的食物分植物性与动物性食物两大类。植物性食物如豆类含蛋白质20%~40%；动物性蛋白质含量一般为10%~20%；我国以谷类为主食，目前我国人民膳食中来自谷类蛋白质仍然占相当的比例。目前认为优质蛋白质，即动物蛋白和豆类蛋白占蛋白质总摄入量的30%以上，即能很好地满足营养需要，较为合理。儿童青少年正处在生长发育阶段，膳食中动物和豆类蛋白应占蛋白质总摄入量的50%。总结：供给人体蛋白质的食物分植物性与动物性食物两大类。儿童青少年正处在生长发育阶段，膳食中动物和豆类蛋白应占蛋白质总摄入量的50%。含有植物性蛋白质的食物

