



港島西醫學院
營養師

吃出QQ水嫩肌



護肝飲食



膠原蛋白是什麼？

風起，齊美肌！一到乾燥季節，除了出動各種潤膚保濕霜，原來選擇合適的食物更能帶出好膚質，吃出彈滑水嫩肌！

皮膚中的膠原蛋白佔組織達七成，其纖維狀結構有助穩定組織物理結構，保持皮膚彈性，而於真皮層的膠原蛋白，則負責更新和修復皮膚細胞。身體可以利用甘氨酸和脯氨酸這兩種胺基酸，輔以維他命C，自行製造膠原蛋白。

如何維持皮膚中的膠原蛋白？

1

逆轉流失的基礎 - 胺基酸

- ★ 膠原蛋白的主要成份
- ★ 可從豆、肉、奶等高蛋白質食物中吸收，含高飽和脂肪酸的食物，如雞腳、豬手、雞軟骨、豬皮等並非理想選擇



吸收微量元素

3

- ★ 微量元素中的鎂、鋅、銅、錳和鐵等
- ★ 協助製造膠原蛋白和彈性蛋白

主要食物來源：深綠色蔬菜 香蕉 豆類
肉類 海產 奶類 菌類 杏仁 全穀類 茶



合成的重要輔助 - 維他命C

2

- ★ 協助製造彈性蛋白，維持結締組織彈性，減慢皮膚鬆弛
- ★ 具有抗氧化功效，減低自由基對皮膚的傷害
- ★ 阻擋紫外線及抑制黑色素，有助美白和皮膚再生

主要食物來源：
水果：番石榴 奇異果
橙 蜜瓜
士多啤梨
黑加侖子



蔬菜：蕃茄 青椒
椰菜花 西蘭花

4

良好生活習慣

避免抽煙，喝酒過量 and 睡眠不足

否則加速皮膚衰老，令皮膚失去彈性，變得粗糙



要成為美肌達人，簡單改變飲食選擇 and 保持良好生活習慣，已能擊退皺紋和皮膚下垂，幾時都顏值滿分！以下介紹兩款養顏小食，食過連美顏App都慳返！

養顏暖果合桃糊



材料 (二人份量)

- 即食暖果 60克
- 即食合桃 50克
- 水 400毫升
- 粘米粉水(粘米粉7克、水15克)
- 冰糖 50克

做法

1. 把炒好的暖果、合桃放入攪拌機，加水，高速攪拌成糊。
2. 用篩篩滿走顆粒，將暖果合桃糊倒入湯鍋。
3. 開爐火煮，加入粘米粉水和冰糖拌勻。
4. 慢火拌煮至滾，盛起即可食用。

桃嚙木瓜雪耳糖水

材料 (二人份量)

- 木瓜、雪耳 各半個
- 桃嚙 10粒
- 南北杏 適量
- 水 3碗
- 冰糖 2碗

做法

1. 桃嚙雪耳用水先泡浸10小時，然後把雪耳攪碎水行，去雜碎，碾碎。
2. 南北杏用水浸15分鐘。
3. 木瓜去皮切件。
4. 大火煲滾水滾，放入雪耳、杏仁木瓜。
5. 再煲至滾起，轉中小火，煲約30分鐘，加入冰糖即成。



吃出壯碩結實肌



港島西醫院聯網
營養部

蛋白質是什麼？



組成人體細胞和組織，
如製造肌肉和促進傷口癒合



維持免疫系統正常運作



提供人體運作所需的酵素，如消化酵素



在體內不斷使用、循環及排出
需要從飲食中攝取蛋白質來替換

增肌需要多少蛋白質？

一攝取充足蛋白質加上肌肉鍛鍊(如舉重、掌上壓)，有助增進肌肉質量

根據美國營養學會(Academy of Nutrition and Dietetics) 建議

一般成年人：每日每公斤體重 0.8 - 1.0克蛋白質

肌肉鍛鍊人士：每日每公斤體重 1.2 - 1.7克蛋白質

當中，2成應來自高質素蛋白質，3成低質素蛋白質

以一個60公斤的一般成年人為例：

全日蛋白質需求為 (60公斤 X 0.8-1.0) = 48-60 克

其中7成為高質素蛋白質 (48-60克 X 70%) = 34-42 克



市場上的蛋白質補充品

乳清蛋白
(Whey)

比較容易消化吸收

服用後3 - 4小時內
能被完全消化

適合運動後補充，
提供胺基酸來合成肌肉

酪蛋白
(Casein)

消化較慢

需較長時間消化

適合睡前服用
為身體提供的材料

飲食中蛋白質的種類有分別？

高生物質素蛋白質

- 大部分來自動物
- 含足夠的必需胺基酸
- 容易被消化吸收
- 如瘦肉(豬/牛/羊肉)
- 家禽(雞/鴨/鵝)
- 蛋、魚及海產
- 奶及奶製品
- 黃豆及黃豆製品

低生物質素蛋白質

- 大部分來自植物
- 如穀物、果仁、豆及豆制品
(黃豆及黃豆製品除外)
- 根莖類蔬菜

增肌時只吃蛋白質可以嗎？

要有效增加肌肉，熱量、碳水化合物及脂肪要維持適當的比例。

碳水化合物

- 至少需供身體一半熱量
- 為肌肉提供能量和為身體儲存
糖原(如肝糖及肌糖)

脂肪

- 過量限制攝取會造成營養不均衡
- 多選不飽和及與米加三脂肪酸，
如原味果仁、三文魚等

蛋白質的換算 - 以下每款相等於7克高質素蛋白質

動物性蛋白質



1 兩肉(生)
(包括豬牛羊雞鴨鵝，
約麻雀牌大小)

1/3 隻雞腿 / 1 隻雞
腿腩

1 件魚柳 (6 x 6 x 1 厘米)

1/3 條魚 (7.5厘米長)

1 湯匙碎肉

1 隻雞蛋 / 2隻蛋白

4 隻帶子(中)

4 隻蝦(中)

1塊半芝士

1 杯鮮牛奶 (250毫升)



植物性蛋白質



1 磚水豆腐/布包豆腐

1/3 磚凍豆腐

2塊半豆乾

1 條枝竹(乾)

1 件煮雞/煮火腿/雞蹄

1 片半腐皮/甜竹

4平湯匙熟黃豆

1 杯豆漿 (250毫升)

