

MYPROTEIN

FUEL YOUR AMBITION

蛋白粉 簡介

營養簡介

FUEL YOUR **AMBITION**

內容

點擊跳至該章節



1

蛋白粉的功用

2

挑選適合您的蛋白粉

3

增強體能運動

4

為訓練注入能量

5

蛋白粉迷思解惑

6

高蛋白料理食譜

7

結言

蛋白粉 的功用

首先要先知道說，無論來源是食物或補充品，每人都需要蛋白質，不管是慢跑、瑜珈或健身房舉重。

相關的資訊多到令人怯步，所以，我們彙整了您所需要知道的重點——蛋白粉的來源、為何需要蛋白粉、如何挑選適合的蛋白粉以及美味的食譜讓您的可以添加您喜歡的蛋白粉。

讓我們開始吧！

蛋白質是什麼？

您可能已經知道答案了，如果您還不知道或是需要複習一下，讓我們幫助您回顧一下。

蛋白質是飲食所需的三大主要營養素之一，之後會再另外介紹其他兩項——碳水化合物與脂肪。

蛋白質為胺基酸所構成的分子，像身體的磚塊與水泥般能重建肌肉、進行 DNA 複製、促進新陳代謝。人體能自行製造胺基酸

合成物——也就是科學上說的生物合成胺基酸。但我們不能自行製造所有的胺基酸合成物，所以需要透過飲食來攝取不能自行製造的種類。

為何蛋白質很重要？

身體中很多機能都需要蛋白質，它也在您的健身目標上扮演著關鍵角色。

酵素及賀爾蒙的生成都需要蛋白質，而且蛋白質也是身體所有的細胞不可或缺的元素。此外，蛋白質也是組成頭髮、肌膚、指甲、軟骨（鼻骨、耳骨以及關節包覆組織）、肌肉（包含心臟）的成分。

所以確保飲食中有足夠蛋白質非常重要！

蛋白粉是如何製作的？

想要有最好的表現，就需要
補充最優質的蛋白質。

我們在補充品方面要求最好的品質與價值。我們能夠就我們的生產方式向您保證這一點，因為我們只使用最佳品質的原料、最值得信賴的原料廠商，並透過我們最先進的設備為您將不必要的開銷節省下來，回饋給您。

我們專業的產品研發團隊根據最新的科學研究來設計各系列產品，並只與通過我們嚴格篩選的原料廠商合作。因此我們所有產品皆符合歐洲及全球的嚴格標準。

查看我們的認證...



想要深入瞭解 細節嗎？

我們蛋白
粉的製作
方式：



1

首先，我們讓您可以泡出超級好喝的奶昔。

不同國家地區中偏好的口味可能不同。所以我們才希望大家能幫助我們進行口味測試，各位的意見最為重要。

這樣才能讓我們的巧克力口味符合各位心中的巧克力滋味。



2

我們將製作乳酪或優格過程中的副產品——液態乳清蛋白進行多道處理程序來提升其蛋白質含量。

我們也從值得信賴的原料廠商獲取各種植物性原料來生產全素產品中的蛋白質。經過以下各項步驟以確保品質符合我們訂下的嚴格標準，並能夠通過英國 Vegetarian Society、Vegan Society 及 Soil Association 的認證。



3

所有的產品皆通過 X 光檢查，100% 純淨品質保證。



4

接下來，以近紅外線技術確保產品穩定性。



5

然後，產品通過三毫米的篩選系統以去除污染物，讓蛋白質能夠融合並吸收溶液。



6

最後，我們以氣旋乾燥技術將蛋白液烘乾成粉末狀。



蛋白粉種類

我們提供一系列的優質蛋白粉讓您能夠依照您的目標、能力狀況或飲食需求進行選擇。



乳清蛋白粉

乳清蛋白的成份來源為牛乳並富含人體所需之胺基酸，也就是蛋白質的組成元素。乳清蛋白一共可分為三種不同類型，各有獨特的營養成份。別擔心，我們接下來就會針對每種類型進行說明。

[選購各種乳清蛋白粉](#)



濃縮乳清蛋白粉

濃縮乳清蛋白粉提供身體方便的 80% 高品質蛋白質，有助於肌肉量的增加和維持。濃縮乳清蛋白粉其餘的 20% 則為低脂的碳水化合物。

[選購濃縮乳清蛋白粉](#)



分離乳清蛋白粉

分離乳清蛋白粉為更純淨的蛋白質形式。生產時增加額外製程以減少碳水化合物及脂肪含量，打造 90% 的高純淨蛋白質含量。

透明分離乳清蛋白粉讓分離蛋白粉更上一層樓，給不喜歡一般奶昔的您新鮮滑順的感受。

[選購分離乳清蛋白粉](#)



水解乳清蛋白粉

特殊製程讓蛋白質更快被身體吸收，同時確保胺基酸不流失。

[選購水解乳清蛋白粉](#)



全素蛋白粉

完全來自蠶豆、碗豆、大豆及糙米等植物性來源的蛋白質。全素蛋白粉方便補充蛋白質，克服全素飲食容易缺乏蛋白質的狀況。

[選購全素蛋白粉](#)



綜合蛋白粉

綜合蛋白粉讓一杯奶昔能含有多種關鍵成份，讓您不用再個別補充。

適合所有健身目標的補充品能為肌肉補充所需要的養分，添加的碳水化合物及胺基酸等成份能配合您的訓練需求。

[選購綜合蛋白粉](#)



Gainer 尖端增重配方

富含蛋白質和碳水化合物，尖端增重配方能輕鬆幫助想要增加肌量及肌力的人。

[選購 Gainer 尖端增重配方](#)



減重蛋

低碳水化合物、低脂、低糖，富含蛋白質並添加綠茶萃取物、共軛亞油酸、膽鹼等熱門膳食成份。

[選購減重蛋白粉](#)



Informed Sport 產品

此系列的蛋白粉及補充品專為體育人士及專業運動團體安心設計。系列中所有產品標有 Informed-Sport 認證標章，所有成份皆經世界級的反興奮劑實驗室 Sport Science 檢驗認證。

[選購 Informed Sport 產品](#)



食品飲料蛋白粉

達成目標並不用犧牲喜歡的點心。食品飲料蛋白粉讓您享受熱巧克力、咖啡或鬆餅的美味，同時也能補充蛋白質。

[選購食品飲料蛋白粉](#)



代餐奶昔

某些日子就是沒有足夠的時間應付所有的事。有時也會沒有辦法達到每日的營養需求。我們專門設計的代餐系列補充品讓您保持滿滿的養分。

[選購代餐補充品](#)



睡前蛋白粉

此系列蛋白粉的設計吸收速度緩慢，讓您在正餐之間和睡覺時也能穩定攝取蛋白質，睡醒時就已準備好開始新的健身活動。

[選購睡前蛋白粉](#)



尖端系列

經科學證實有效。我們的尖端系列蛋白粉為您提供精心研究、調配、研發的一流成份，補充健身所需的一切，突破自我。

不論挑戰有多困難，尖端系列的產品都能讓您更勝一籌。

[選購尖端系列](#)

我們知道要從眾多產品中選擇適合的蛋白粉不是一件簡單的事。別擔心，讓我們助您一臂之力。

您喜歡怎
麼樣的蛋
白粉？

運動表現



INFORMED SPORT
產品



水解乳清蛋白粉

睡前使用



睡前系列

運動後使用



分離乳清蛋白粉



濃縮乳清蛋白粉

植物性



純素

高品質



尖端系列

增加肌肉量



代餐奶昔



GAINER 尖端
增重配方系列



尖端系列

減重



分離乳清蛋白粉



濃縮乳清蛋白粉



減重配方系列



代餐奶昔

維持體重



濃縮乳清蛋白粉



分離乳清蛋白粉



挑選適合您的 蛋白粉

大家都想達到自己的目標，對嗎？所以我們讓選擇蛋白粉補充品更加簡單、更能配合您的健身計畫。

增肌

如果您正計畫要快速增肌，您可能聽過蛋白奶昔。

超方便的蛋白奶昔能讓您每日飲食中攝取更多蛋白質，為鍛鍊中的肌肉進行補充。

如果沒有足夠的蛋白質呢？肌肉會不易生長，再多的鍛鍊都沒有用。



每日所需

Impact 乳清蛋白粉

英國 No. 1 的蛋白粉，為您補充每日營養。我們的 Impact 乳清蛋白粉能輕鬆為您的身體補充高品質的蛋白質，幫助肌肉量增加及維持，日復一日給您所需的蛋白質。

[立即選購](#)



全素／植物來源

大豆分離蛋白粉

我們釋放了看似不起眼的大豆能量，給您頂級的蛋白粉和一整天的充沛元氣。

透過創新脫脂技術確保低脂低糖，增加蛋白質攝取又沒有熱量負擔的完美選擇。

[立即選購](#)



尖端系列

THE Whey™ 尖端乳清蛋白

我們的頂級三重乳清蛋白配方中添加了酵素。THE Whey™ 尖端乳清蛋白配方含有分離蛋白、濃縮蛋白和水解蛋白。其高品質蛋白質能幫助肌肉量增加和維持，並含有必需胺基酸。

[立即選購](#)

減重蛋白粉

減重無秘方。並不是喝蛋白奶昔然後希望一切順心就好了。減重的成效取決於所謂的熱量赤字(每日熱量攝取小於熱量消耗)。

蛋白質的飽足感更為持久，如此一來就比較不會吃點心，進而降低熱量的攝取。除此之外，蛋白質也能幫助肌肉的成長與維持，身體的肌肉量越多，每日消耗的熱量就越高。



每日所需

Impact 窈窕乳清蛋白粉

我們特別研發的 Impact 窈窕乳清蛋白粉能補充蛋白質，沒有多餘的碳水化合物。含有綠茶萃取物、CLA 共軛亞油酸粉等精心研究的成份，添加膽鹼幫助正常脂肪新陳代謝。

Impact 窈窕乳清蛋白粉是兼顧低脂低碳水化合物飲食與每日蛋白質攝取的完美選擇。

[立即選購](#)



全素／植物來源

透明全素蛋白粉

富含 10 公克蛋白質卻只有 1 公克的糖。我們成功駕馭分離豌豆蛋白的力量，加入真材實料的水果以及維生素 B，打造輕盈美味的水果風味蛋白奶昔，突破傳統蛋白奶昔的遊戲規則。

[立即選購](#)



尖端系列

THE Diet™ 尖端減脂配方粉

我們的終極減脂乳清蛋白透過專業過濾系統並使用最好的成份，幫助您達到您的減重目標。

富含精心研究的減脂專用成份，混合快釋及緩釋蛋白質，如：分離乳清蛋白、膠束酪蛋白、水解乳清蛋白，幫助增加及維持肌肉量。

[立即選購](#)

結實

我們都希望能精瘦結實，但是該怎麼做呢？要精瘦就得降低多餘的身體脂肪並鍛鍊肌肉輪廓。

蛋白奶昔能輔助您的營養計畫，增加每日飲食的蛋白質攝取，方便划算，一舉數得。

逐步性降低熱量攝取並保持高量蛋白質，幫助增加肌肉量。



每日所需

Impact 分離乳清蛋白粉

我們最純淨的 Impact 分離乳清蛋白粉經過專業淨化程序，保持最高蛋白質完整性，打造 90% 蛋白質含量，低糖零脂肪。

最低額外成份的高蛋白奶昔，低熱量飲食的完美選擇。

[立即選購](#)



全素／植物來源

碗豆分離蛋白粉

完全植物來源成份，輕鬆為飲食添加高品質蛋白質，幫助肌肉量增加及維持。

此外，高純淨的分離蛋白粉含有更多蛋白質、更少碳水化合物及脂肪，每匙都能完美配合您的目標。

[立即選購](#)



尖端系列

THE Whey+™ 高效緩釋乳清蛋白

讓我們當前最先進的 THE Whey+™ 高效緩釋乳清蛋白以及 PhaseTech™ 幫助您達成目標。結合尖端 GroPlex™ 以及蛋白質等成分來激發肌肉生長，讓您隨時保持最佳狀態。

[立即選購](#)

增重／增壯

簡單來說，增壯就是要吃更多並舉重。聽起來好像很簡單？其實不然。

要增重的話，每日攝取的熱量得要大於消耗的熱量，也就是所謂的過剩熱量。但是很抱歉，不是說要吃速食或巧克力，這樣只會增加脂肪而對肌肉增長有限。我們知道您在保持活力生活上可能會遇到這樣的難題，透過我們的增肌補充品系列就能輕鬆隨處補充所需。



每日所需

增肌配方粉

富含高品質、快吸收式及緩吸收式蛋白質，這瓶怪物級的補充品含有 31 公克的蛋白質、驚人的 50 公克碳水化合物，每份總熱量高達 388 大卡，預備您達成所有關鍵增肌目標。

[立即選購](#)



全素／植物來源

純素食營養配方粉

高營養的純素食營養配方粉依照完美比例調配身體所需的蛋白質、碳水化合物、脂肪、維生素和礦物質。

富含高達 30 公克的植物來源蛋白質，能幫助肌肉量的成長及維持，每份熱量高達 400 大卡，完美累積關鍵過剩熱量。

[立即選購](#)



尖端系列

THE Gainer™ 尖端增重配方

我們頂尖的增重配方能完美增肌增壯。炫耀級的 55 公克蛋白質、110 公克碳水化合物，每份奶昔熱量驚達 750 大卡，THE Gainer™ 尖端增重配方為您補充達成目標的一切所需。

[立即選購](#)



增強體能運動

蛋白粉不只是健身用而已

很多人認為蛋白奶昔只是給健美運動者和健身人士增加肌肉量而已。

對增加肌肉量不太重視並不代表不需要蛋白質。蛋白質其實是不可或缺的必要養分。人體的每個細胞都含有蛋白質。蛋白質能用來增建及修復肌肉組織、作為能量來源、產生賀爾蒙及酵素。

所以說無論您是否會上健身房、慢跑或上球場，蛋白質都是必要的。每個重複動作、每次慢跑、每場比賽都需要。我們為您補充身體所需的蛋白質，幫助您達成目標。

團隊運動

營養是每場比賽的關鍵，特別是橄欖球或足球等團隊運動。職業運動員從高品質營養及個人教練獲益良多，幫助他們能持續每週的最佳表現。要求沒有那麼高的人呢？無論您是業餘、半職業或是有幸成為職業選手，運動都會對身體產生很大的消耗，所以身體的修復更為重要。

要記得，您球場上的表現與您給身體的東西息息相關。所以頂尖的補充品能帶來不同的結果。

補充品資訊介紹

透明分離乳清蛋白粉

透明分離乳清蛋白粉不是普通的蛋白奶昔。我們利用水解分離乳清蛋白做出清爽感的替代品，與一般蛋白奶昔相比，其質地更像果汁。低糖，每份含有 20 公克的蛋白質，實在清新。

非常適合：夏日健身後補充水份並修復身體。

[立即選購](#)



終極表現配方粉

每份 40 公克的大量蛋白質以及每日的碳水化合物，完美適合各種訓練的補充，確保您身體的修復，為您預備好下次的訓練。

此外，其中 5 公克的 Creapure® 肌酸經可在短時間、高強度的運動中提升運動表現。

非常適合：提升運動表現，展現最厲害的自己。

[立即選購](#)



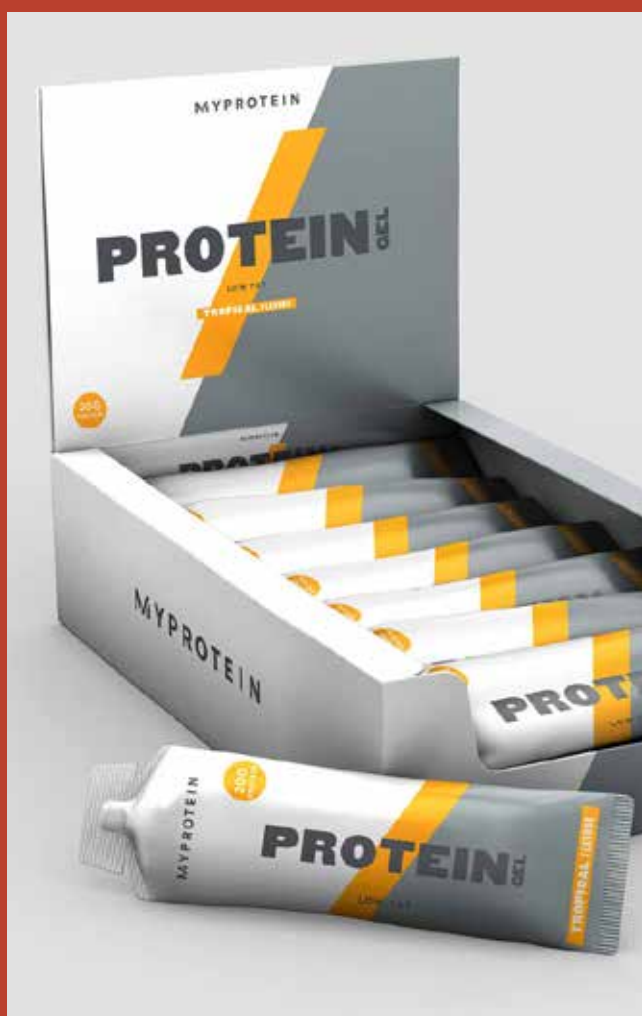
沒有奶昔搖搖杯嗎？別擔心 ...

高蛋白果膠

專為極致方便性而生，我們的柔滑優格狀高蛋白果膠含有 20 公克的蛋白質，幫助肌肉生長及維持。

非常適合：隨時修復，沒有奶昔搖搖杯的時候可以隨包攜帶。

[立即選購](#)



MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

[返回主選單](#)

耐力用蛋白粉

我們知道您馬上會想說，耐力就是長跑或單車運動的碳水化合物補充。雖然正是如此沒錯，但是蛋白質也不可或缺。

蛋白奶昔有效又方便，能幫助肌肉成長及維持，為您預備好下次的慢跑、單車運動或游泳。

補充品資訊介紹

緩釋酪蛋白粉

我們超人氣的乳蛋白專為緩慢吸收性設計，提供您正餐之間或睡覺時不間斷的蛋白質來源，睡前蛋白奶昔的完美選擇，讓您預備好一起床就能開始健身。

非常適合：長時間訓練後的深夜修復。

[立即選購](#)



透明分離乳清蛋白粉

透明分離乳清蛋白粉不是普通的蛋白奶昔。我們利用水解分離乳清蛋白做出清爽感的替代品，與一般蛋白奶昔相比，其質地更像果汁。低糖，每份含有 20 公克的蛋白質，實在清新。

非常適合：炎炎夏日中激烈的單車運動後修復身體，或想要沒有濃郁牛奶感的果汁質地奶昔。

[立即選購](#)



沒有奶昔搖搖杯嗎？別擔心...

精英運動系列-運動恢復果膠

補充配方含有蛋白質、碳水化合物、支鏈胺基酸和麩醯胺酸的多合一恢復果膠，能幫助您在運動後修復身體肌肉。

非常適合：隨時修復。沒有奶昔搖搖杯的時候，輕鬆攜帶於單車或慢跑腰帶上。

[立即選購](#)



INFORMED-SPORT 系列

Sport 認證

運動員能 100% 安心使用我們的 Informed-Sport 系列，高品質的運動營養能提升其運動表現。

運動員及專業運動團隊提供一系列經認證的專門產品。所有營養補充品及成份皆經過該機構認證並標有其 Informed-Sport 標章，經試驗不含任何世界級反興奮劑實驗機構 Sport Science 禁用之成份。也就是說所有的產品對各級運動員都是絕對安全的。

補充品資訊介紹

精英運動系列 – Impact 乳清蛋白粉

高品質的蛋白質對所有運動員的營養計畫都至為重要，能幫助增加並維持肌肉量，是所有運動及運動表現的關鍵。

非常適合：快速吸收補充蛋白質。

[立即選購](#)



精英運動系列 – 緩釋酪蛋白增肌粉

完美的蛋白奶昔於身體中消化及吸收時間較長，給您正餐之間和睡覺時不間斷的蛋白質來源。

非常適合：夜間修復。

[立即選購](#)



精英運動系列 – 多合一全能恢復配方

結合濃縮和分離乳清蛋白、碳水化合物、肌酸和 HMB 的多合一蛋白奶昔，專為提升運動表現而設計，幫助您修復、增長及維持肌肉。

非常適合：專注於提升運動表現。

[立即選購](#)



為訓練注入能量

您可能以為有認真運動就可以不忌口亂吃，事實上，如果想要看到成果和變化，就必須考慮到吃進體內的食物。

您可能以為有認真運動就可以不忌口亂吃，事實上，如果想要看到成果和變化，就必須考慮到吃進體內的食物。

吃對的食物跟正確的量可以讓您更加接近自己的目標。

貫徹一套均衡的飲食計畫主要靠事前準備。當您家裡櫥櫃空空如也，或者上班沒帶自備的便當，您很可能就會亂了方寸。如果您不陷入速食或優惠套餐的便利選擇，那麼您已經成功一半了。

我們雖然無法親自督促您離開超市的餅乾區，或說服您離開沙發開始備餐，但我們至少可以提供您所需的工具和一點激勵，讓您更輕鬆地開始這趟旅程。我們承認，想出健康的飲食計畫，沒有這麼容易。

在此章節我們為您提供：

- 如何計算您身體所需的熱量以達到目標。
- 主要營養素以及如何分配於您的飲食中。

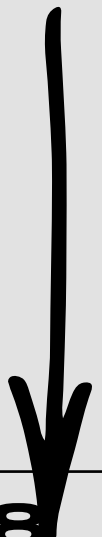
現在拿起計算機和紙筆，開始量身打造您的營養計畫...

掌握 熱量



熱量需求與您一樣獨特：您的年齡、性別、身體組成、活動量都會影響您每天所需的熱量，也就是您的「總熱量消耗 TDEE」。

我們來看看一般的熱量建議...

年齡 	久坐 您不太運動，僅一般日常活動 (大卡)		輕量運動 每週健身兩三次或長距離散步 (大卡)		有運動習慣 每週健身 3 次以上 (大卡)	
	男	女	男	女	男	女
18	2,400	1,800	2,800	2,000	3,200	2,400
19-20	2,600	2,000	2,800	2,200	3,000	2,400
21-25	2,400	2,000	2,800	2,200	3,000	2,400
26-30	2,400	1,800	2,600	2,000	3,000	2,400
31-35	2,400	1,800	2,600	2,000	3,000	2,200
36-40	2,400	1,800	2,600	2,000	2,800	2,200
41-45	2,200	1,800	2,600	2,000	2,800	2,200
46-50	2,200	1,800	2,400	2,000	2,800	2,200
51-55	2,200	1,600	2,400	1,800	2,800	2,200
56-60	2,200	1,600	2,400	1,800	2,600	2,200
61-65	2,000	1,600	2,400	1,800	2,600	2,000
66-70	2,000	1,600	2,200	1,800	2,600	2,000
71-75	2,000	1,600	2,200	1,800	2,600	2,000
76+	2,000	1,600	2,200	1,800	2,400	2,000

算出您的 熱量需求： 科學方法

我們來量身計算。請按照以下步驟計算出您維持目前身體狀況所需的熱量。
接著，您就可以計算出您減重或增重所需的熱量。

步驟 1 計算出您的 BMR

BMR 指的是您的「基礎代謝率」。這是您身體在 24 小時內，靜臥狀態下所消耗的熱量。
為計算出您的 BMR，您要先知道您的身高(公分)和體重(公斤)，請準備計算機。

請以下列方程式計算出您的 BMR：

體重

身高

年齡

基礎代謝率 BMR

女

體重(公斤)
X 10

+

身高(公分)
X 6.25

-

年齡(年)
X 5
- 161

=

男

體重(公斤)
X 10

+

身高(公分)
X 6.25

-

年齡(年)
X 5
+ 5

=

你的BMR

步驟 2

計算出您的 TDEE

TDEE 指的是您的「每日總熱量消耗」。這是您的身體一整天所需要的熱量，包含運動。
為計算出您每天需要消耗的熱量，請使用計算機將您的 BMR (您剛在步驟 1 所得到的結果) 乘以身體活動量 (physical activity level, PAL)，該值由以下數字表示：

久坐	輕量運動	經常運動
1.4	1.6	1.8

將您的 BMR X
您的 PAL =



步驟 3

計算出您的「目標 TDEE」

您每天所需的熱量取決於您的目標，無論您想要減脂或增肌，或只增肌不減脂。
如想要同時增肌減脂，從 TDEE 中減少大約 500 大卡，您的身體會消耗您體內儲存的熱量來抵銷剩餘的熱量需求。這個熱量來源可來自脂肪或肌肉。為了減少肌肉流失並維持高 BMR，就得要搭配重量訓練並攝取足量蛋白質 (我們稍後會詳細說明)。
如果只想增肌，根據研究表示，TDEE 則需要增加大約 500 大卡。每隔幾週測量身體圍度。如果增肌沒有成效，可以增加約 250 大卡的攝取量，或如果不對的地方增加了太多體重，可以稍微減少熱量。
並每隔幾週重新計算熱量需求，確保您的飲食量與體重改變相互配合。

減脂並增肌：

您的 TDEE - 500 大卡 =

僅增肌：

您的 TDEE + 500 大卡 =



掌握三大營養素

計算出您對三大營養素的需求量很重要，也就是您身體需要多少蛋白質、碳水化合物和脂肪。請按照以下步驟算出您的需求量，請準備好紙筆並記下您的數據。

請按照以下步驟

步驟 1 多少蛋白質？

首先計算您的蛋白質需求量，剩下的兩個營養素(碳水化合物和脂肪)才從剩餘的熱量中分配。

蛋白質是人體用來重建肌肉、複製 DNA 和促進代謝反應的基石。肉類、魚、動物製品以及植物性來源的豆類、堅果和種子等皆有高含量的蛋白質。攝取足夠的蛋白質並搭配重訓就可以促進肌肉生長(所謂的肌肉蛋白質合成)並維持肌肉量。

近 30 年來的研究建議，若要增加肌肉量，人體每天每公斤的體重大約需要 1.6 公克的蛋白質。只要將您的體重(公斤)乘以 1.6 即可算出您每天所需攝取的蛋白質質量。

同時想要減重？在減重過程中保持肌肉量非常重要，因為肌肉可以讓身體持續燃燒熱量。

科學研究建議，在限制熱量攝取期間，為防止肌肉流失，每天每公斤體重應攝取約 2 公克的蛋白質。只要將您的體重(公斤)乘以 2 即可算出您每天所需攝取的蛋白質質量。

算出每天所需的蛋白質公克數後，將公克數乘以 4 即可得到其含有的熱量。從您的目標 TDEE 中減去這個熱量，即可得出您可以分配給碳水化合物和脂肪的剩餘熱量。請記下這個數字。

**體重(公斤) X 1.6 (增肌)
或 2 (減重 + 增肌) =
每日蛋白質公克數**

每日蛋白質公克數 X 4 = 熱量

您的目標 TDEE - 熱量 =

您剩餘的
熱量

步驟 2

多少脂肪？

研究表示，脂肪應佔飲食的 35%。

將您的目標 TDEE 除以 100，然後將計算出來的值再乘以 35，即可算出脂肪熱量。

若要計算出您需要的脂肪公克數，將該數字除以 9。請將這個數字記下來。

脂肪有很多種類型，有些很健康，有些則完全沒有營養價值。

酪梨、堅果、橄欖油和高脂魚類等食物，含有單不飽和脂肪和多不飽和脂肪，對健康非常有幫助。椰子油、肉類、蛋黃和乳製品含有飽和脂肪，少量攝取也對身體有益。最後一種是速食、即食餐點和糖果餅乾等食品中所含的反式脂肪。它們不僅對健康有害，還會阻礙您的增肌進展，請盡可能避免食用這類油脂。

您的目標 TDEE ÷ 100
接著 × 35
再 ÷ 9 =

脂肪公克數

步驟 3

多少碳水化合物？

現在您已經知道您的蛋白質和脂肪需求量了，您的目標 TDEE 所剩餘的熱量則應為碳水化合物。

欲計算剩餘的熱量只需從您的目標 TDEE 扣除您的蛋白質和脂肪的熱量即可。

接著，將剩餘的熱量除以 4，即可得知您需要的碳水化合物公克數。

含有碳水化合物的食物可分為兩大類：

澱粉類食物：澱粉類食物是碳水化合物的主要來源並在能量代謝中扮演關鍵角色。這類食物包含麵包、麵條、馬鈴薯、米飯和穀物。請盡量選擇五穀雜糧類的食物（或者帶皮馬鈴薯），它們的營養價值很高。

蔬菜水果：蔬果含多種維持健康必需的維生素和礦物質，蔬菜水果不可或缺。

蔬菜含有的纖維能提供飽足感，而且碳水化合物含量通常很低（馬鈴薯等澱粉類蔬菜除外）。請試著每天攝取至少 3-4 份蔬菜。

水果中因含有單糖所以碳水化合物含量較高，但仍然是對健康有益的重要食物。請試著每天攝取 1-2 份水果（果乾和果汁的含糖量較高，因此請避免太常攝取）。

您的目標 TDEE - 您的蛋白質及脂肪熱量
接著 ÷ 4 = 碳水化合物公克數

蛋白粉迷思解惑

蛋白粉補充品有一些常見的錯誤觀念。
我們想要在此釐清這些觀念的真偽。

1

我需要蛋白奶昔嗎？

蛋白奶昔對肌肉的幫助有三點：增建肌肉、預防肌肉損傷、促進肌肉修復。如果您想要增肌或健身後修復肌肉，蛋白奶昔方便實惠又能增加蛋白質攝取，而且還很好喝！



2

增加蛋白質攝取增加肌肉量

高蛋白飲食能幫助您增加整體的肌肉量，因為肌肉主要的組成元素就是蛋白質。

但不要忘記了，精實的肌肉得要透過阻力訓練才能得到。否則飲食中增加的蛋白質和熱量也可以囤積成脂肪。



3

蛋白粉能取代正餐

首先，我們先釐清一下蛋白奶昔和代餐奶昔之間的差異。

蛋白粉能用來幫助肌肉的增長及修復。蛋白粉補充品並非用來取代每一餐，而是在搭配健康均衡的飲食的狀況下以方便實惠的方式增加蛋白質的攝取。

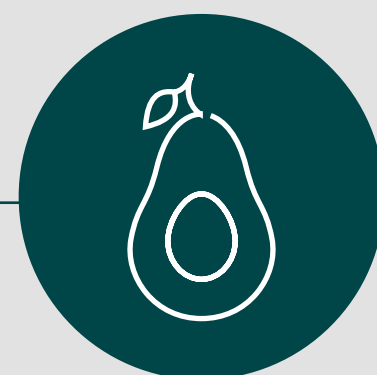
代餐奶昔的功用與瓶身說明的一模一樣。營養均衡的配方能取代正餐。在搭配均衡飲食的情況下，不想下廚備餐時便可以此當作快速有益的正餐替代品。



4

蛋白質會增胖

無論是任何熱量來源，只要攝取的熱量比消耗的熱量還多時，長期下來就會造成體重的增加。但是您的目標如果是增重的話，蛋白奶昔的低脂以及低碳水化合物特色（依選擇而異）能幫助您增加精實肌肉而非脂肪。



高蛋白料理食譜

除了打成奶昔，蛋白粉還有很多食用方式。

以下為我們精選的食譜讓您可以更善加運用蛋白粉，快速又簡單。

增肌

強力蛋白鬆餅

熟香蕉 1 根

蛋 (大) 2 顆

增重配方粉 1 匙

即食燕麥 35 公克

做法

以中火加熱平底鍋。

將香蕉和蛋放入果汁機攪拌至均勻滑順。

接著加入蛋白粉和燕麥，再次均勻攪拌成滑順的麵糊。

將麵糊的四分之一倒入煎鍋，每面煎 45 秒。

重複製作直到麵糊用盡，接著加上喜歡的配料。



高蛋白香蕉冰淇淋

冷凍香蕉 500 公克

THE Gainer 尖端增重配方™ 4-6 匙

零脂優格 250 毫升

牛奶 50 毫升

做法

用果汁機將所有食材打勻成冰淇淋狀。

將打好的冰淇淋放入碗中享用。

將剩餘的冰淇淋裝入密封容器中供下次食用。



結實

霜凍優格杯

低脂希臘優格 500 公克

Impact 乳清蛋白粉 1 匙

蜂蜜 1 湯匙

純天然花生醬 100 公克

藍莓 50 公克

做法

準備一個馬芬烤盤並放入蛋糕紙模。

在碗中放入優格、乳清蛋白粉和蜂蜜並攪拌均勻。

將攪拌均勻的食材平均裝入紙模，接著淋上一茶匙融化的花生醬並加上藍莓。

冷凍至少 2 小時，即可享用。



蛋白質燕麥片鬆餅

THE Whey 尖端乳清™
(香草鮮奶油) 1 匙

香蕉 1 根

燕麥 150 公克

牛奶 50 毫升

蛋 1 顆 + 蛋白 2 份

泡打粉 1 茶匙

肉桂 1 茶匙

海鹽 1 撮

做法

首先，使用果汁機或食物處理機將製作鬆餅的材料攪拌混合。

以微火加熱不沾煎鍋並加入一茶匙攪拌好的材料。

重複此動作，同時製作數個小鬆餅片（攪拌好的材料將分成數次使用）

每面煎 2 分鐘。

加上小奶油塊（可無）及無糖調味糖漿享用。



減重

巧克力花生醬隔夜燕麥

傳統燕麥片 60 公克

Impact 乳清蛋白粉
(香草) 1/2 匙

有機超級奇亞籽 1 湯匙

可可粉 1 湯匙

純天然花生醬 1 湯匙

牛奶 150 毫升

做法

混合所有食材並裝入罐中。

冷藏至少兩小時或隔夜。



高蛋白莓果早餐棒

碎核桃 150 公克

THE Diet™ 尖端減脂配方粉
(香草鮮奶油) 1 匙

蔓越莓乾 50 公克

椰子油 (液態) 50 公克

做法

將所有的材料裝入大碗並充分攪拌。

將攪拌後的材料倒入襯有烘焙紙的烘焙盤，用湯匙背面壓實材料，使之平順。

冷凍數小時或隔夜。取出成品並切成條狀。

立即享用或保存於密封容器內，可保存 5 天。



純素

高蛋白冰沙

杏仁奶 200 毫升

即食燕麥 1 湯匙

去籽椰棗 2 顆

堅果奶油 1 湯匙

素食高蛋白營養配方粉 1 匙

有機超級奇亞籽 1 茶匙

海鹽 1 撮

做法

先將杏仁奶倒入果汁機中（可避免其他材料沉積於底部）

將其餘材料加入果汁機中並攪打均勻。



藍莓馬芬馬克杯蛋糕

麵粉 50 公克

大豆分離蛋白粉
（香草） 30 公克

原味大豆優格 100 公克

有機超級奇亞籽 1 茶匙

檸檬汁 少許

泡打粉 ½ 茶匙

水 ½ 杯

藍莓 1 把

做法

將所有材料裝於可微波的馬克杯中。充分攪拌均勻。

微波 5 分鐘直至蛋糕熟透。蛋糕應膨脹至杯口處。

小心將蛋糕取出並置於盤中，可依喜好添加配料。



結言

健身和健康是沒有盡頭的終身旅程，有起有落是難免的事。

不斷挑戰自我。每次都要犒賞您的肌肉，特別是現在您已經認識蛋白粉的力量了，再也沒有藉口。