

蛋白粉，你会选吗？

受访专家 / 广东药科大学附属第一医院临床营养科主任 赵泳谊
文 / 羊城晚报记者 陈辉 通讯员 潘英媛

第一招 留意食物配料表，看看用哪种蛋白

赵泳谊介绍，目前市场上蛋白粉按原料来分类，可以分为乳清蛋白粉及大豆蛋白粉。两者都属于完全蛋白，属于优质蛋白质，但究竟谁优谁劣呢？我们来一场pk。

【消化和吸收效果】乳清蛋白必需氨基酸含量丰富，比例接近人体氨基酸比例，容易消化吸收。大豆蛋白中蛋氨酸及甲硫氨酸含量较少，需要配合谷类食物食用，消化吸收率较乳清蛋白低。因此，乳清蛋白胜。

【降胆固醇效果】大豆蛋白含有大豆异黄酮，具有降胆固醇的作用。

</div