



U.S. Dairy
Export Council®

Ingredients | Products | Global Markets

| 美国乳品出口协会专栏 |

将乳清蛋白纳入膳食计划

——成年人秋冬养生有良方

美国乳品出口协会

进入秋冬，天气渐渐转凉，每到这个季节，养生话题便开始升温。成年人随着年龄的增长，慢慢步入中老年阶段，新陈代谢能力开始下降，肌肉日益削减，骨骼也随之变得脆弱，在这些习以为常的自然生理现象下，进一步加重了跌倒、患病的风险。面对气温多变的秋冬，人们更应做好养生保健。

众所周知，乳制品含有丰富的蛋白质，是膳食钙的极好来源。然而，有一类蛋白质表现尤为出众，它就是乳清蛋白。乳清蛋白是完全天然的蛋白质，含有人体全部必需氨基酸。乳清蛋白含有的氨基酸比例适当，极易消化和吸收，是极佳的蛋白质来源。一些美国专家建议，随着老年人肌肉流失、肌肉合成能力的逐渐减弱，每日膳食适当补充乳清蛋白不失为一种理想的养生策略。乳清蛋白含有丰富的亮氨酸，非常有利于肌肉蛋白质的合成，使“瘦体重”增加。

据悉，年龄增长使胃肠功能下降，在消化及吸收方面需特别注意。乳清蛋白为“快蛋白”，极易消化和吸收，在体内利用率高。同时乳清蛋白脂肪含量很少，脂类中50%是磷脂，磷脂有助于降低血清胆固醇水平，可降低糖尿病、高血脂的患病风险。据研究证实，蛋白质被认为是最能饱腹的常量营养素，而作为优质蛋白质——乳清蛋白则能引起更强的饱腹感和更低的食物摄入量，这对于患有糖尿病、高血脂等慢性病的老年人控制体重、调节口味儿至关重要。这些事实更进一步说明了乳清蛋白有益于特殊人群的健康。

更值得关注的是，年纪的增长和生活节奏的加快，令身体抵抗力和耐受能力降低，秋冬更易患流感或旧病复发。乳清蛋白可以提供大量的免疫功能所需要的主



要物质来源——谷氨酸，帮助增强免疫力，给予人们全方位的保护，享受高质量的生活。因此，不妨将乳清蛋白作为膳食的一部分，日常食用含有乳清蛋白的酸奶、小食作为补充；或将乳清蛋白添加到稀粥、汤饭中随餐食用，都是非常好的饮食调节方法。

乳清蛋白作为优质乳品原料，不仅仅因为其良好的营养价值，还因为它在食品加工过程中绝佳的功能性。针对中老年人群，以乳清蛋白为原料研发的休闲食品、高营养价值的乳品饮料具有广阔的市场潜力。诸多食品加工商运用乳清蛋白制作全新的“健康零食”，颇受特殊人群的青睐，将乳清蛋白纳入日常膳食计划，补充营养且调节口味儿，是食品发展的新趋势。美国是世界上最大的乳清蛋白单一生产国和出口国。来自美国的乳清蛋白供应商，美国乳品出口协会，一如既往的支持国内外的食品加工者运用乳清蛋白开拓新产品，获得更高的市场价值。如需了解更多美国乳清蛋白产品信息，请访问www.usdec.org，或联系美国乳品出口协会联络处usdec@prcon.com，获取更多丰富的信息来源。