

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2009/12/14 14:20

蛋白质,对我们人体有着重要的、不可替代的作用。氨基酸是组成蛋白质的基本单位,各种食物的氨基酸种类和含量是不一样的,如果搭配合理,使蛋白质中的氨基酸达到互补平衡,提高食物营养价值,可以收到量半功倍的效果。蛋白质的营养价值用"生物价"来表示,生物价越高,营养价值越高。大豆蛋白质中赖氨酸含量高,蛋氨酸略低,是谷类蛋白质理想的氨基酸互补食品。

小麦+大豆

大豆、小麦类食品单独食用时,其蛋白质的生物价分别为64和67,也就是说,你如果吃100克大豆蛋白,其在体内只能吸收64克。但这两类食物若按33%和67%的比例混合食用,其蛋白质的生物价可提高到77,超过了牛肉(生物价76)。为什么呢?因为小麦类食品中蛋白质的赖氨酸含量不足,蛋氨酸含量高;而大豆中的蛋白质蛋氨酸低,赖氨酸高。