

为什么蛋白质很重要？

Why is Protein Important?

良好的营养是治疗和康复的重要组成部分。获取足够的蛋白质能帮助您：

- 构筑健康的免疫系统
- 抗击感染
- 更快地从疾病中康复

富含蛋白质的食物是热量的良好来源，在整个治疗过程中，热量是保持体重的重要组成部分。

我需要多少蛋白质？

How much protein do I need?

普通健康成人需要：

- 每公斤体重 0.8 克蛋白质

接受癌症治疗的人对蛋白质可能有更高的需求。您的需求 *可能* 在每公斤体重 1.0-1.5 克之间。请向注册营养师咨询您的蛋白质需求。

下面举例说明如何计算蛋白质需求：

示例 – 154 磅的普通健康男性或女性

1. 将磅换算成公斤：154 磅除以 2.2=70 公斤
2. 将公斤乘以蛋白质需求：70 公斤 x0.8=每天 56 克蛋白质

主要蛋白质来源：

Main Protein Sources:

动物来源：乳制品；肉类、鱼类和禽类；蛋

植物来源：坚果和种子；大豆产品；豆类和荚果

**富含蛋白质的食物
Protein Rich Foods**

食物类别	份量	近似蛋白质含量 (克)
1. 肉 (煮熟) <ul style="list-style-type: none"> 牛肉、猪肉、羊肉、小牛肉或野味 鸡肉、火鸡肉或鸭肉 	3 盎司 (大约一副纸牌那么大)	25 克
2. 鱼或贝类 (煮熟) <ul style="list-style-type: none"> 金枪鱼、鲑鱼、鳕鱼、大比目鱼 虾、蟹、龙虾 鱼罐头 	3 盎司 ½罐金枪鱼或鲑鱼罐头	20 克
3. 豆类和荚果 (煮熟或罐头) <ul style="list-style-type: none"> 利马豆、芸豆、鹰嘴豆、小扁豆 	½杯	8 克
4. 大豆产品 <ul style="list-style-type: none"> 黄豆 豆腐 (硬) 豆腐 (软) 豆浆 印尼豆豉 	½杯 ½杯 ½杯 1 杯 ½杯	15 克 20 克 10 克 6 克 15 克
5. 鸡蛋和乳制品 <ul style="list-style-type: none"> 茅屋芝士 鸡蛋 脱脂奶粉 酸奶 (普通) 酸奶 (希腊或巴尔干式) 牛奶 芝士 	½杯 1 个大鸡蛋 ½杯 ¾杯 ¾杯 1 杯 1 盎司	16 克 5 克 13 克 8 克 15 克 9 克 4-9 克
6. 坚果和坚果酱 <ul style="list-style-type: none"> 坚果, 如杏仁、花生、混合坚果、松子 种子, 如各种南瓜籽 花生酱 	¼杯 ¼杯 2 汤匙	8 克 10 克 8 克