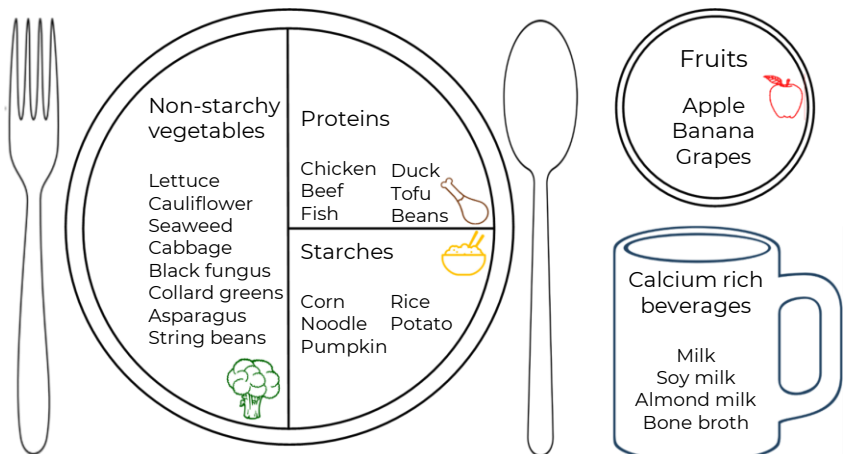


How much protein should you be eating?



Fat

Oil, cheese, seeds, nuts, animal skin, butter, cream, pork belly

Why is protein Important?

Protein builds and repairs body tissue and muscle. It makes enzymes and hormones for regulating the activity of cells or organs. Protein also supports the immune system and provides energy to the body.

Types of protein

- ❖ Choose high quality proteins that contain low amounts of saturated fat
- ❖ Vary the choice of protein in meals
- ❖ Avoid red meats; substitute with chicken or fish
- ❖ Examples of high quality proteins: skinless chicken breast, pork loin, fish, soybeans, nut, eggs, low fat dairy

Dietary recommendation of protein intake

- ❖ Recommended dietary allowance (RDA): 0.8g of protein/kg of weight/day for adults over 18 years old, including elderly adults over 65.
- ❖ Protein intake requirement may vary by disease, e.g.:
 - Chronic kidney disease stage: <0.8g protein/kg of weight/day
 - Dialysis: ≥1.2g of protein/kg of weight /day

Dietary Recommendation of Protein Intake			
Weight (lbs)	Healthy adults over 18 years old	Chronic kidney disease	Hemodialysis
80	29 g	< 29 g	≥ 44 g
100	36 g	< 36 g	≥ 55 g
120	44 g	< 44 g	≥ 65 g
140	51 g	< 51 g	≥ 76 g
160	58 g	< 58 g	≥ 87 g
180	65 g	< 65 g	≥ 98 g
200	73 g	< 73 g	≥ 109 g

	Meat (serving size: 1 oz) *1 oz = ~28 g	Protein (g)	Fat (g)	Calories
Very lean	Shrimp, skinless chicken breast, haddock	7	0-1	35
Lean	Salmon, pork, tenderloin, T-bone steak	7	3	55
Medium fat	Meatloaf, pork cutlet, fried chicken	7	5	75
High fat	Ground pork, Polish sausage, salami	7	8	100
Meat Substitute				
Very lean	2 egg whites, ½ cup of dried bean, ½ cup of peas	7	0-1	35
Lean	¼ cup of cottage cheese (4.5% fat)	7	3	55
Medium fat	4 oz or ½ cup of tofu, 1 cup of soy milk, 1 whole egg (medium), 1 oz of mozzarella cheese	7	5	75
High fat	2 tbsp of peanut butter	7	8	100



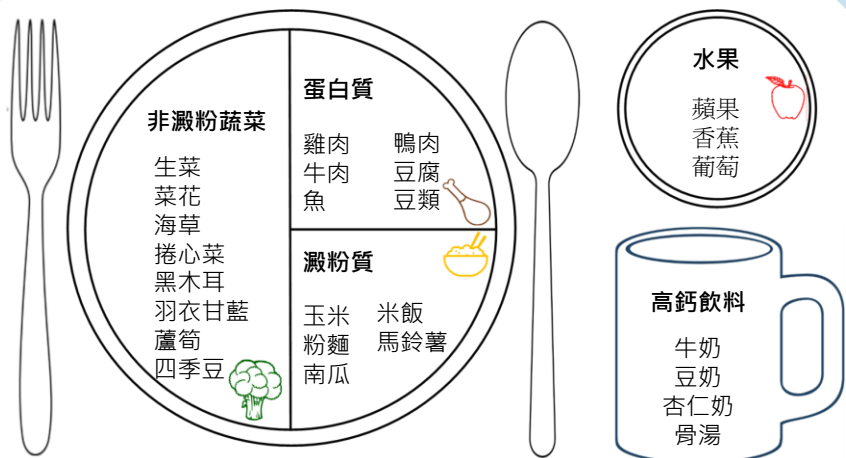
Visit our website, Facebook page, and YouTube channel to learn more about various health topics!

aamgdoctors.net

tinyurl.com/AAMGYouTube

facebook.com/DoctorsAAMG

您應該吃多少蛋白質？



脂肪

油、奶酪、種子、堅果、動物皮、牛油、奶油、五花肉

為什麼蛋白質很重要？

蛋白質可建立和修復身體組織和肌肉。它製造酵素和激素去調節細胞或器官的生理活動。蛋白質還幫助維持免疫系統，為身體提供能量。

蛋白質類型

- ❖ 選擇不含大量飽和脂肪的優質蛋白質
- ❖ 在膳食中選擇不同種類的蛋白質
- ❖ 盡量避免紅肉，並以雞肉和魚肉取代
- ❖ 優質蛋白質食品包括：去皮雞胸肉、豬里脊肉、魚、大豆、堅果、雞蛋、低脂乳製品

建議蛋白質攝取量

- ❖ 建議每日攝取量(RDA): 18歲以上的成年人每天攝取0.8克蛋白質/體重(公斤)/天，包括65歲以上的老年人
- ❖ 由於不同的疾病，蛋白質攝取量的要求可能會有所不同，例如：
 - 慢性腎病：<0.8克蛋白質/體重(公斤)/天
 - 透析患者：≥1.2g克蛋白質/體重(公斤)/天

建議每天蛋白質攝取量			
體重(磅)	18歲以上健康的成年人	慢性腎病患者	血液透析患者
80	29 克	< 29 克	≥ 44 克
100	36 克	< 36 克	≥ 55 克
120	44 克	< 44 克	≥ 65 克
140	51 克	< 51 克	≥ 76 克
160	58 克	< 58 克	≥ 87 克
180	65 克	< 65 克	≥ 98 克
200	73 克	< 73 克	≥ 109 克

	肉類 (份量:1盎司) *1盎司 = ~28克	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	卡路里
非常瘦	蝦、去皮雞胸肉、鱈魚	7	0-1	35
瘦	三文魚、豬里脊肉、T骨牛排	7	3	55
中等脂肪	肉餅、炸豬排、炸雞	7	5	75
高脂肪	豬絞肉、波蘭香腸、意大利香腸	7	8	100
肉類替代品				
非常瘦	2個蛋白、½杯乾豆、½杯豌豆	7	0-1	35
瘦	¼杯農家乾酪 (4.5%脂肪)	7	3	55
中等脂肪	4盎司或½杯豆腐、1杯豆奶、1隻中型雞蛋、1盎司莫扎里拉奶酪	7	5	75
高脂肪	2湯匙花生醬	7	8	100



到訪我們的網站、Facebook專頁及YouTube頻道，了解更多有關各種健康主題的資訊！

aamgdoctors.net

tinyurl.com/AAMGYouTube

facebook.com/DoctorsAAMG