

蛋白质对人体健康的影响

生命是蛋白质的存在方式。人体内各种重要的生命活性物质如 酶类、各种激素、免疫物质等都由蛋白质构成，蛋白质与生命的生产与存在密切相关。换句话说，没有蛋白质就没有生命。

科学研究表明：在人体免疫系统中，有很多免疫力蛋白质。当身体蛋白质充裕时，人体免疫系统就会正常运行，保持并发挥应有的免疫功能。当身体欠缺蛋白质时，则会造成整体免疫力下降，人体随之出现消瘦、疲倦、活力降低、肌肤没有光泽度和延展性等亚健康表现。

为保障健康的生活，按照居民膳食指南的推荐，一般认为，一名 60 kg 体重的增肌者每天需要至少摄入 120 g 蛋白质。