

食肉就可以長肉？2 至 5 歲食幾多肉先夠？



<https://www.shutterstock.com/zh-Hant/image-photo/close-portrait-satisfied-pretty-little-asian-2030265467>

撰文：註冊公共衛生營養學家（英國）營養師吳珮瑜

雞腿、三文魚及豬扒…… 成年人一般都以為小朋友要長肉，就需要多吃肉。其實 2 至 5 歲的小朋友，一天需要吃多少肉才足夠成長需要呢？家長又應該如何選擇呢？

於營養學而言，肉、魚、蛋、乾豆類、果仁及種籽等都同屬蛋白質類食物。衛生署建議 2 至 5 歲的小朋友每日需要進食 1.5 至 3 兩此類食物，而 1 兩約為 1 個乒乓球大小的肉類。家長應為小朋友選擇「去肥剩瘦」的肉類，盡量少吃內臟。茹素者應多吃乾豆類及果仁食物，以增加蛋白質的攝取量。

除了蛋白質外，此類食物同時提供各種營養素，如：

1. 來自動物之蛋白質類食物

- 肉類、家禽、魚及蛋類食物是維他命 B12 的良好來源
- 紅肉、蛋黃含豐富鐵質
- 脂質魚（如黃花魚和三文魚）提供奧米加三脂肪酸



<https://www.shutterstock.com/zh-Hant/image-photo/healthy-eating-diet-concept-natural-rich-684710068>

2.來自植物之蛋白質類食物

- 黃豆及其製品（如豆腐、豆腐乾和腐皮）所含的蛋白質與肉類同屬「完整蛋白質」，可以取替肉類
- 黃豆及其製品、乾豆類、果仁及種籽含豐富不飽和脂肪酸、鐵質及膳食纖維

雖然蛋白質類食物好處多，但進食過量會增加過胖及長期病的風險，緊記每日1.5至3兩已經足夠。