



藥物食品安全週報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER



歡迎訂閱電子報

第876期 2022/07/01 如需引用本署圖文，請原圖文轉載並註明出處，請勿重製、刪減或修改內容

本期提要

1.滑溜溜的銀耳湯，真的能補到妳的膠原蛋白嗎？

濃郁滑溜的銀耳湯是許多女性的最愛，許多人認為它富含「膠原蛋白」，不僅能養顏美容，對於皮膚、骨骼也大有益處！然而，食用銀耳真的可以補充身體裡的「膠原蛋白」嗎？食品藥物管理署（下稱食藥署）請到李瑄妮營養師來為民眾進一步說明。

李瑄妮營養師指出，銀耳屬於蔬菜類中的菇類，脂肪與蛋白質含量不高，卻含有豐富的多醣體，許多人以為銀耳含大量的膠原蛋白，實際上，膠原蛋白多存在於動物中，植物不含膠原蛋白，那滑溜的口感其實就是多醣體！多醣體屬於水溶性纖維，能吸收水分、增加飽足感、延緩血糖上升，同時也是腸道好菌的食物來源。



均衡飲食，才是合成膠原蛋白的王道

李瑄妮營養師進一步說明，膠原蛋白就像膠水，可以支撐著身體結構，但是當年紀越大、膠原蛋白流失越多，最明顯的就是皮膚缺乏彈性、膝蓋軟骨也隨之退化。

對於想補充膠原蛋白的民眾，李瑄妮營養師說，豬腳、蹄膀、魚皮、軟骨等動物性食物含膠原蛋白較多，但是，過量很容易造成身體負擔，加上膠原蛋白是大分子的蛋白質，進入腸道後會先分解成較小的胺基酸，當人體要合成膠原蛋白時，還必須仰賴甘胺酸、脯胺酸、羧脯氨酸以及維生素C、鋅、銅等幫助才能合成。因此，營養師建議，除了魚皮、軟骨之外，應多攝取豆類、魚類等優質蛋白質，加上豐富多元的蔬菜、水果、堅果等，均衡飲食對膠原蛋白的合成更有幫助。

營養師叮嚀，當人體的自由基過多時，膠原蛋白很容易流失！因此，少吃油炸品與加工品，可減少身體發炎的機會；食藥署也提醒，日常生活要補充足夠的水分，均衡的營養，並養成良好的運動習慣，才能減緩膠原蛋白的流失，讓皮膚與骨骼維持在最佳狀態。

返回

食品藥物管理署

更多藥物食品安全週報

訂閱/取消電子報

- 個人訂閱：便民服務 > [訂閱電子報](#) > 輸入e-mail > 藥物食品安全週報 管制藥品簡訊
- 團體訂閱：便民服務 > 下載專區 > 其他下載 > [團體訂閱藥物安全週報申請單](#)
> [團體訂閱管制藥品簡訊申請單](#)
- 藥物食品安全週報：每週告知您食品、藥品、化粧品、醫療器材等時事新知。
- 管制藥品簡訊：每季告知您管制藥品的國內、外新知與管理政策。