

註冊會員，完善會員資訊可獲得【50元購物金】



營養百科

Home / 營養百科 / 營養保健 / 營養素知識

營養百科搜尋

查詢

準備懷孕 +

懷孕知識 +

產後哺乳 +

男性活力 +

營養保健 -

》營養素知識

》膝蓋關節

》更年期

》健康新知

》兒童成長

女性保養 +

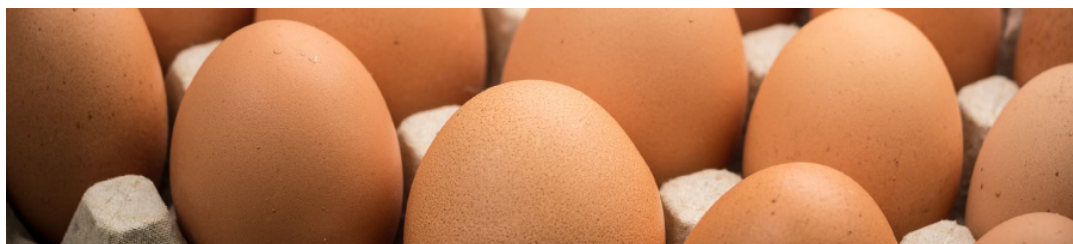
客戶見證 +

胺基酸功效是什麼?怎麼補充?食物來源、適合族群、副作用一次報你知

亞尼活力 2021-01-05 營養保健, 營養素知識

讚

分享



我們食用的所有蛋白質，無論是肉類還是植物來源都是由胺基酸組成的。胺基酸是構成蛋白質的基本單位，人體的蛋白質就是由20種眾所皆知的胺基酸所組成的，是調節人體機能不可或缺的營養素。我們吃的食物中胺基酸的組合可能不同，因此會影響人體如何利用胺基酸，而每種胺基酸在體內都有非常獨特的作用。

近期文章

- 少女的日常保養 | 普婷美蔓越莓益生菌，雙效防護內外都兼具！
- 普婷美蔓越莓 | 輕鬆解決女性的不適感，保養必備營養品
- 普婷美蔓越莓益生菌 | 呵護女孩，寵愛自己
- 【葉黃素推薦】亞尼活力金盞花葉黃素 | 3C族必備，滿意度破表！一整天舒適都靠它

目錄



- 胺基酸是什麼?有什麼功效及作用
- 富含胺基酸的食物
- 需要補充胺基酸的族群
- 不適合食用胺基酸的族群
- 胺基酸的副作用



- 黃體素不足怎麼辦?
除了聖潔莓，這5大食物也能補充黃體素!



胺基酸是什麼?有什麼功效及作用

胺基酸是由氮、碳、氫和氧以及可變的側鏈基團組成的有機化合物。您的身體需要20種不同的胺基酸才能正常生長和運作。當您吃蛋白質時，蛋白質會分解成胺基酸，來幫助身體進行各種作用，若缺乏胺基酸會對人體產生負面影響，因此適量補充是非常重要的。

甘胺酸 (Glycine) :

甘胺酸為非必需胺基酸，因為它在體內可由絲胺酸合成。

丙胺酸 (Alanine) :

為非必需胺基酸。

纈胺酸 (Valine) :

是一種必需胺基酸，食物來源有：白乾酪、魚、禽類、牛、花生、芝麻籽和濱豆。

白胺酸 (Leucine) :

是必需胺基酸，對於嬰兒與孩童時期的正常發育和成年人身體內的氮平衡都很重要。

異白胺酸 (Isoleucine) :

是必需胺基酸，人體無法自行合成。豐富來源有：蛋、雞、豬肉、羊肉、豆、大豆、白乾酪、牛奶、腰果、穀物。

苯丙胺酸 (Phenylalanine) :

是一種必需胺基酸，人體無法自行合成，必須從飲食中攝取。

色胺酸 (Tryptophan) :



人體不能合成的必需胺基酸，因此它須從食物中汲取。

酪胺酸 (Tyrosine) :

人體可自行合成的非必需胺基酸。

天門冬胺酸 (Aspartate) :

為非必需胺基酸。

組胺酸 (Histidine) :

是成年人不可缺少的必需胺基酸，存在於香蕉，葡萄，肉類，禽畜，牛奶以及奶類製品中。

天門冬醯胺 (Asparagine) :

不是必需胺基酸，可用於製作代糖。

麩胺酸 (Glutamate) :

為非必需氨基酸。

賴胺酸 (Lysine) :

是最常被提及的必需氨基酸之一。麵包和大米等食品的賴氨酸含量較低。聯合國大學對發展中國家的人們進行了研究，他們依靠小麥來獲取蛋白質，結果發現他們的飲食中嚴重缺乏賴氨酸。而賴氨酸和其他氨基酸的不足會導致嚴重問題，例如生長遲緩和嚴重疾病...等等。

麩醯胺酸 (Glutamine) :

為人體中含量最豐富的非必需胺基酸，且是唯一一種可直接通過腦血管障壁的胺基酸。儲存於人體的骨骼肌或血液中。

甲硫胺酸 (Methionine) :

是一種必需胺基酸，缺乏時，會引起食慾減退，廣泛應用於營養補充與畜產飼料中。



精胺酸 (Arginine) :

是一種非必需胺基酸，身體能自行產生，但在壓力或疾病的時候，可能需要更多。

絲胺酸 (Serine) :

是一種非必需胺基酸，富含於雞蛋、魚、大豆，在醫藥上有著廣泛用途。

蘇胺酸 (Threonine) :

是一種必需的胺基酸，主要用於醫藥、化學試劑、營養強化劑。

半胱胺酸 (Cysteine) :

是一種非必需胺基酸，對於戒除酒癮有幫助。

脯胺酸 (Proline) :

是一種非必需胺基酸，人體可以自行合成。

因國內食品法規範，針對胺基酸部分不得聲稱療效，若您對胺基酸有進一步興趣，歡迎您加入LINE詢問：

[@yanni](#)瞭解胺基酸功效。

富含胺基酸的食物

一般我們所了解的蛋白質有黃豆，蛋、肉，奶...等食物，平時吃這些從食物來的蛋白質，都是很好的營養食品，這些食物中也內含了許多的胺基酸



胺基酸食物來源



牛奶



雞蛋



雞胸肉



牛肉



豬肉



鮭魚



藜麥



黃豆



乳酪



胺基酸的食物來源

魚類	鯛魚、虱目魚、秋刀魚、白帶魚、鯖魚、鮭魚
乳製品	牛奶、羊奶、乳酪、奶粉
紅白肉類	羊肉、牛肉、豬肉、雞肉、鴨肉
豆類製品	豆腐、豆干、豆花

需要補充胺基酸的族群



胺基酸缺乏時，會影響到身體的許多不同的功能，那我們應該要特別注意哪些族群可能會缺乏胺基酸呢？

- 運動族群
- 修復補充營養
- 銀髮族群
- 容易飢餓者
- 壓力、情緒大者

不適合食用胺基酸的族群

如果有

- 糖尿病患者
- 高血壓
- 高血脂症
- 腎功能退化的年長者，

則不宜採取高胺基酸飲食。因為年紀愈大的長者，腎絲球過濾率愈低、腎功能偏低，他們的胺基酸需求量不宜太高，建議應為「每公斤體重攝取0.7至0.8公克蛋白質」。

胺基酸的副作用

- 引起肥胖

如果是正常人且營養已經十分充裕，體內蛋白質或胺基酸剩餘過多，就會引起肥胖。

- 糖尿病腎病的發生率增高



胺基酸屬於高蛋白飲食，過量食用會導致糖尿病。

對補充胺基酸有其他問題?歡迎與我們專業線上客服1對1諮詢。加入LINE詢問：[@yanni](#)。

延伸閱讀

[最完整的男女孕前營養素推薦！孕前準備終極指南](#)

[男性營養維他命大比拚，哪一個對你最有幫助？](#)

[十大熱門男性保健營養品推薦，該如何正確補充一次整理給您！](#)

[保健食品怎麼吃？營養補充品注意事項全解析](#)

輸入限量折扣碼【**YANNI BLOG**】
立即享優惠



LINE線上一對一
專業營養諮詢

[回總覽](#)

[了解更多](#)



[常見問題](#)





客服專線

04-25340197



聯絡我們

yannigo@gmail.com



服務時間：週一至週五

AM 8:30 - PM 5:30

食品業者登錄字號 B-128333140-00000-3
新睿食品有限公司 B-125017957-00000-5

COPYRIGHT © 2016 亞尼活力有限公司 Yanni All rights reserved.

