



蛋白質 - 氨基酸

蛋白質是構成細胞的主要成分，也是細胞生長和修復所必需的。人體每天需要攝入約 **70** 克的蛋白質。

蛋白質是由氨基酸組成的。人體需要攝入約 **10** 種必需氨基酸。

蛋白質的來源包括肉類、魚類、蛋類、豆類、牛奶、大豆等。成人每天需要攝入 **4-6** 克的蛋白質。

蛋白質的代謝產物包括尿酸、酮體等。尿酸過多會導致關節炎，酮體過多會導致酮症酸中毒。

蛋白質

