

多种蛋白质互补 带来更高营养价值

不同种蛋白质中的氨基酸含量和比例不同，通过将多种蛋白质相互搭配，可使氨基酸取长补短，相互补充，促进氨基酸的吸收和蛋白质的合成，从而提高蛋白质的营养价值^①。

如植物来源的**大豆蛋白**、**大米蛋白**和动物来源的**乳清蛋白**、**酪蛋白**都是理想的优质蛋白质。不同来源多种蛋白质的补充，能兼顾各种氨基酸之间的比例和需要量。



蛋白质的主要作用

增强保护力

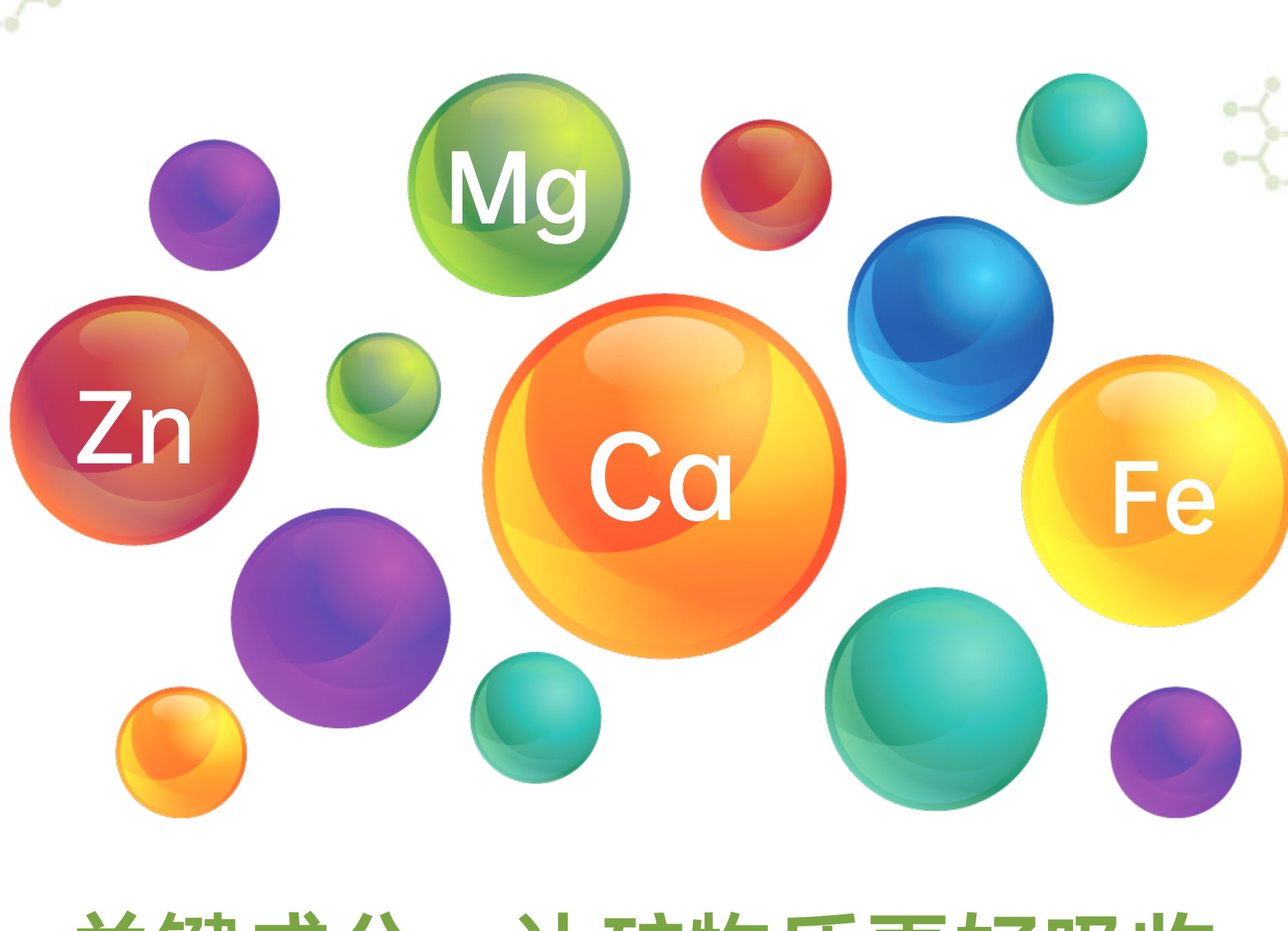
作为构成机体保护功能的物质基础，蛋白质参与人体保护机制，在保护功能的调节中起重要作用^②。

支持生理功能

蛋白质参与肌体水分、电解质平衡的调节、食物的消化、吸收与利用以及营养素的运送等重要生理活动^③。

供给能量

作为三大能量物质之一，蛋白质能为人体供给大量的能量以保证人体的正常运行^④。

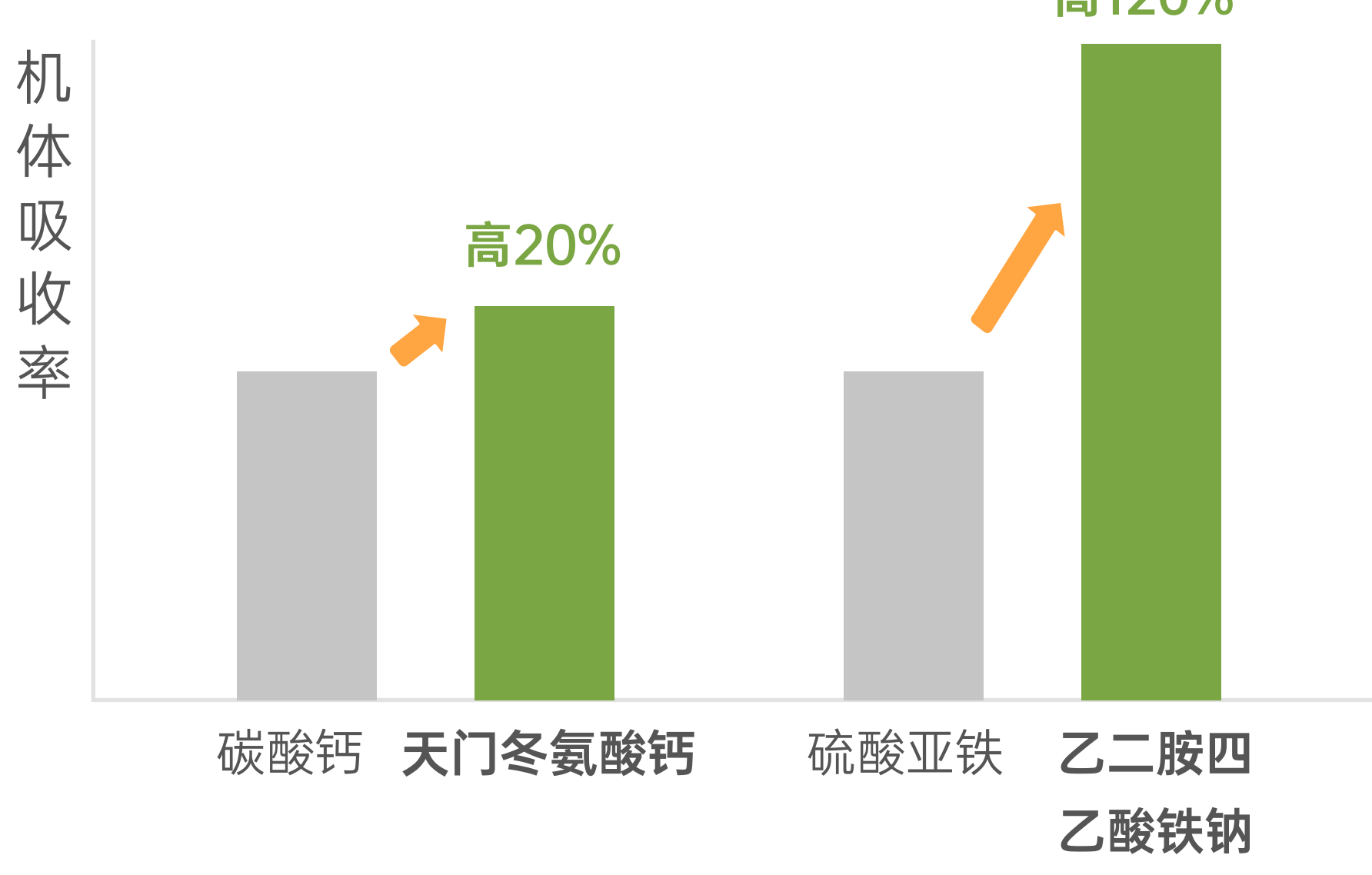
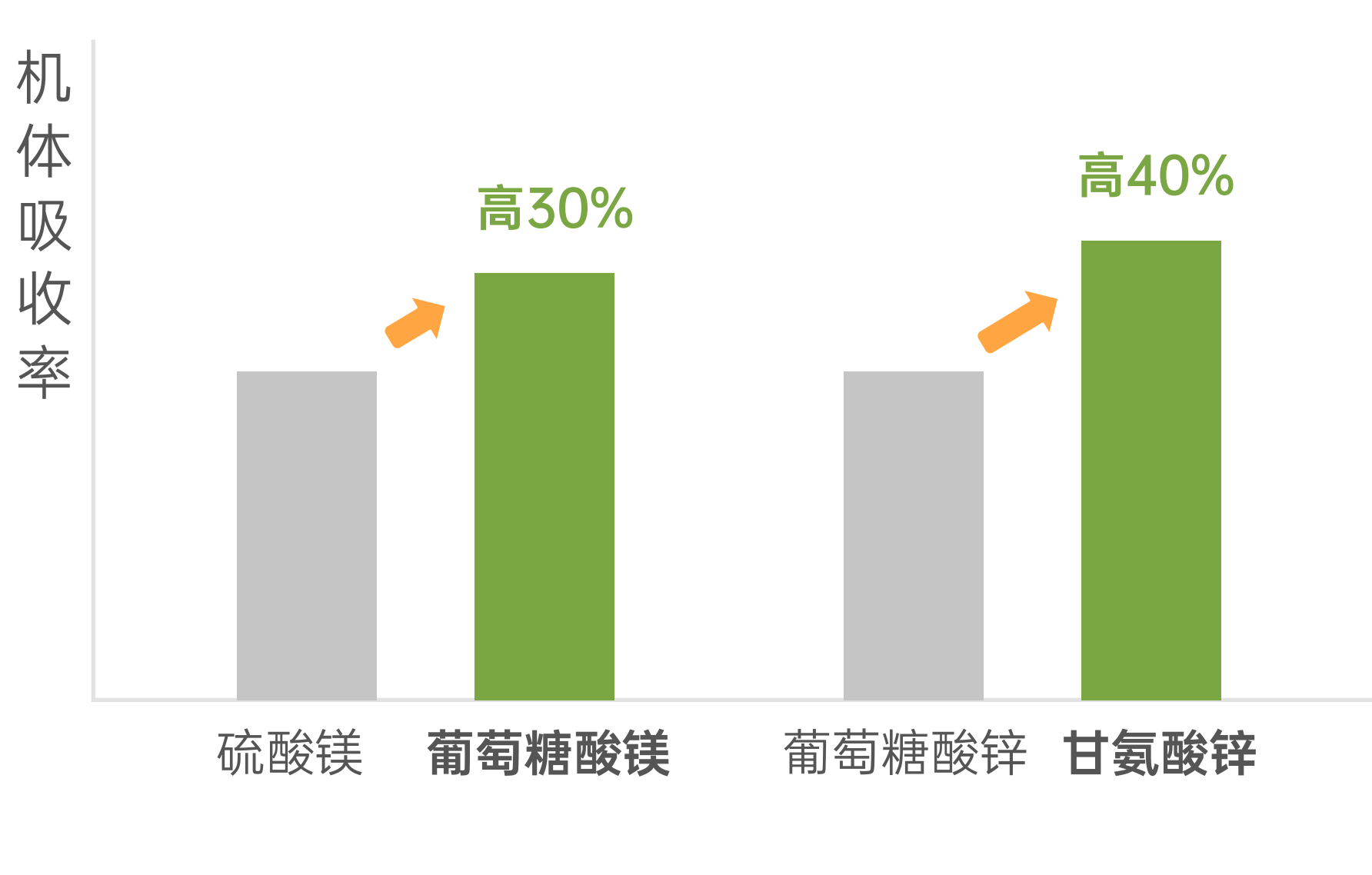


关键成分，让矿物质更好吸收

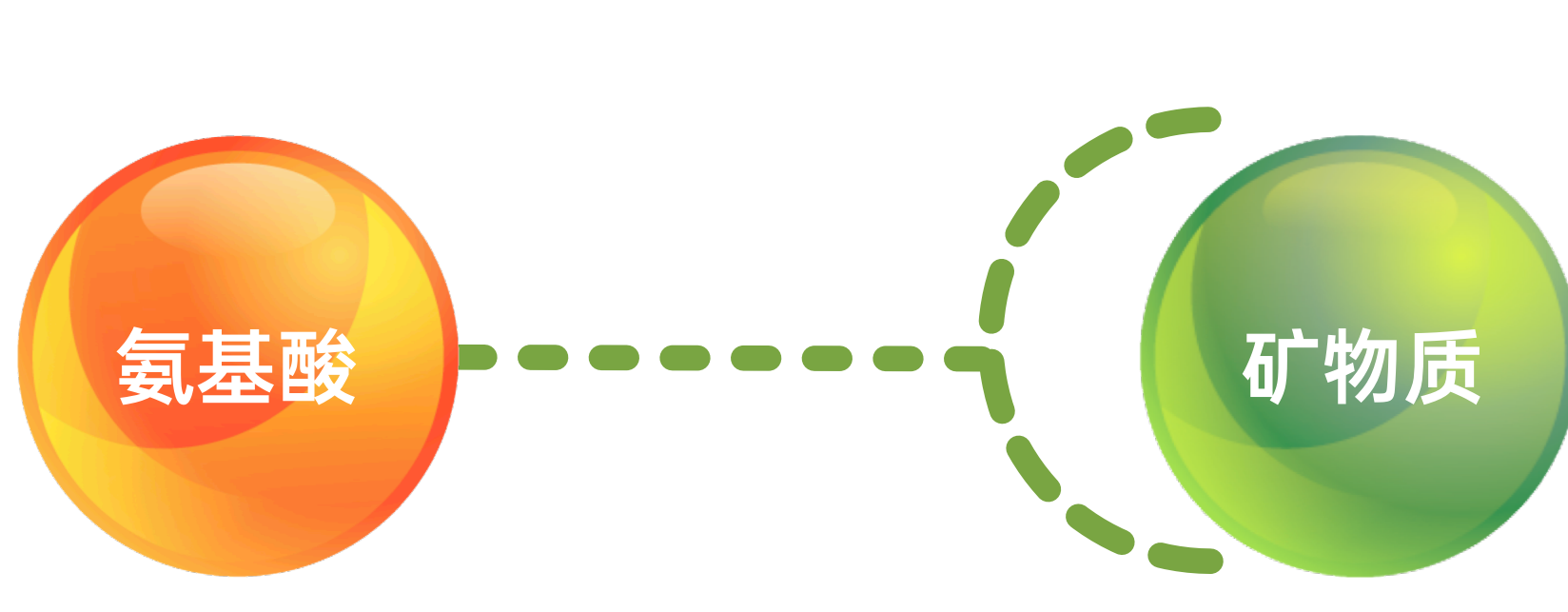
矿物质是维持机体细胞正常功能所必需的营养素，对维持人体健康与正常运转十分重要。然而，人体无法自行合成矿物质，只能通过饮食和营养补充^⑤，但摄入的矿物质往往难以被吸收，达不到理想的补充效果。

有机矿物质，更易吸收^⑥

研究显示，与无机矿物质相比，由有机化合物组成的**有机矿物质**如**葡萄糖酸镁**、**甘氨酸锌**、**天门冬氨酸钙**和**乙二胺四乙酸铁钠**等可被人体更好地吸收利用。



其中，**螯合矿物质**是有机矿物质的一种，它是指将矿物质嵌合在氨基酸分子中间，然后氨基酸分子就像“蟹钳”一样钳着矿物质离子，通过小肠黏膜的氨基酸通道将其运送至血液，促使矿物质和氨基酸一起被人体吸收利用。



甘氨酸锌、天门冬氨酸钙和乙二胺四乙酸铁钠均为典型的螯合矿物质代表，可有效被人体吸收利用。

酪蛋白磷酸肽，矿物质载体^⑦

酪蛋白磷酸肽被誉为“矿物质载体”，能有效提高人体对钙、铁、锌等二价矿物质的吸收和利用率。

它主要是通过增加矿物质在肠道内的溶解性而促进人体胃肠对矿物质、尤其是对钙、铁、锌等二价矿物质的吸收利用。

① 《中国药店》，2013年第2期，第66页；《营养学报》，2013年第35卷第2期，第113页。

② 《中国热带医学》，2009年第9卷第2期，第249-250页。

③ 《中国保健营养：临床医学学刊》，2010年第9期，第134-135页。

④ 《中国保健营养：临床医学学刊》，2010年第9期，第135页。

⑤ 《默克家庭医学手册》，2014年第3版，第668页。

⑥ Zoon, et al. (2018). Zinc-Glycinate is better absorbed than an inorganic source in ponies.; 《上海预防医学杂志》，1998年第10卷第5期，第199-200页；《营养学报》，2001年第23卷第2期，第126-129页。

⑦ 《食品与机械》，2008年第24卷第3期，第132-135页；《中国食品工业》，2010年第3期，第51-52页。

*营养小知识，仅用于科普，不作为产品功效承诺。