



## 大豆蛋白：賀寶芙營養蛋白 混合飲料之優質蛋白質選擇

您或許知道需要攝取蛋白質才能維持飲食均衡，但是可以選擇的蛋白質有許多不同種類。雖然肉類、乳製品、堅果與種子為較常見的蛋白質來源，不過大豆蛋白卻是另一種能夠為您的營養計劃提升效率的選擇。

### 大豆蛋白的優點

大豆蛋白是大部分賀寶芙營養蛋白混合飲料產品的蛋白質選擇。為一種完整的植物性蛋白質，提供所有的必需胺基酸。和其他種類的蛋白質一樣，能夠幫助維持瘦肌肉組織，促進新的肌肉生長，也是所有蛋白質中最容易消化的一種。因為大豆是植物，所以不含有動物性蛋白質中含有的飽和脂肪和膽固醇。

### 大豆小常識

植物營養素能為日常活動提供能量，滿足胺基酸的需求。根據美國食品暨藥物管理局指出，以低飽和脂肪與低膽固醇飲食方式，每天搭配攝取 25 克的大豆蛋白可能有助於降低心臟病的風險。

### 大豆原料的來源

透過賀寶芙「種子到產品」計劃，只有優質品質的大豆才會被用來生產賀寶芙營養蛋白混合飲料。從大豆收成的農田，到進行加工的高科技廠房設備，賀寶芙致力於使用最佳原料來製造產品。賀寶芙也只會和食品產業中最受推崇的供應商合作。他們與我們同樣致力於以負責任的態度，將優質品質的大豆蛋白帶給全世界，也只使用由美國核心地帶的農夫所生產的大豆。

### 同時兼顧健康與環保

相較於動物性蛋白質，大豆蛋白是一種更為環保的蛋白質來源。

- 每公畝收成的大豆可以提供的蛋白質比同樣面積所收成的牛肉、雞肉或牛奶高出17倍。
- 種植大豆所消耗的水量比生產動物性蛋白質要少。

和賀寶芙的產品一樣，大豆蛋白的營養價值也得到科學實證的支持。相較其他蛋白質來源，其具有理想的營養價值和較低的環保衝擊，使它成為最具潛力的日常食品之一。

這也就是為什麼在過去 30 多年來都選擇大豆蛋白作為營養蛋白混合飲料的主要原料之原因。