

男人很辛苦，但別只補鋅 8種必需營養素

文·圖／臨床營養科 營養師 林詮翰



隨著現代社會的健康意識抬頭，男性健康也逐漸受到重視，營養在維持男性健康中發揮著至關重要的角色。然而，很多人一想到男性營養就會只想到「鋅」，實在是讓許多專業的營養師很難過。下面列舉一些男性不可缺乏的營養素，期望能幫助男性建立健康的生活基石。

1 蛋白質 支持肌肉生長與修復

蛋白質是由20種胺基酸所組成，也是建構人體組織和細胞的基本成分，對於積極參與運動和健身的男性特別重要。蛋白質不僅

有助於維持肌肉質量，還在身體組織的修復和生長中起到關鍵作用。

在肝腎功能正常下，成年男性的蛋白質每日建議攝取量為每公斤體重1-1.2公克。例如，一名60公斤的男性每天建議攝取約60-72公克蛋白質。優質蛋白質的來源包括肉類（如瘦肉和家禽）、魚類（包含蝦子、牡蠣等海鮮）、蛋類、豆類及其製品（如豆腐和豆漿）、奶類。

在日常飲食中，建議男性藉由每餐中的蛋白質均衡攝取，確保全天候的蛋白質供應，從而支持身體組織健康維護和修復。此外，相信大家對支鏈胺基酸（BCAA）都不陌生，在營養均衡且充足的狀態下，對於積極且期望快速增肌的人來說的確是不可或缺的。

2 Omega-3脂肪酸 心血管健康的重要支持

很多人一聽到脂肪就避之唯恐不及，深怕身上的肥肉會持續長大，但其實脂肪也是我們人體很重要的一份子，重點是攝取的種類和量。

現代人生活壓力大，加上飲食型態的改變，在台灣十大死因統計中，心血管相關疾病的總死亡人數，已超越惡性腫瘤的死亡人數。而過量攝取飽和脂肪和反式脂肪酸可能對心血管健康有害，因此建議專注於攝取健康的不飽和脂肪，尤其Omega-3脂肪酸對心血管系統的保護作用已被證實。

α-亞麻酸（ALA）是Omega-3脂肪酸的一種，主要存在於亞麻子、亞麻仁油、芥花籽油、堅果等植物性食物中，並可在體內轉化為我們常聽到的EPA（二十碳五烯酸）和DHA（二十二碳六烯酸），即使轉換率不高，但對素食男性來說也是很不錯的補充選擇。

對葷食男性而言，建議增加魚貝類的攝取，以確保足夠的EPA和DHA攝取量。對於不常食用魚類以及茹素的男性，可以考慮補充魚油或其他Omega-3脂肪酸補充劑，以補充日常飲食中可能缺乏的部分。

3 鈣 骨骼健康的重要元素

鈣是維持骨骼健康所必需的礦物質，也參與神經傳導、肌肉收縮和血液凝固等重

要功能，對於男性來說，在骨骼質量的維護和骨密度的增強方面尤其重要。根據台灣的建議每日攝取量（RDA），19歲以上男性每天應攝取1000毫克的鈣，但多數人都沒有達標，也因此，國人發生骨質疏鬆的風險極高！

天然食物中有許多高鈣的來源可以善加利用，依顏色和食材種類給大家一個口訣——「黑白綠黃魚」：

黑色食物：香菇、黑木耳、黑芝麻、髮菜等

白色食物：牛奶、優格等

綠色食物：莧菜、芥藍等

黃色食物：起司、乳酪、小方豆干等

高鈣魚類：小魚乾、吻仔魚、鮭魚等

選擇高鈣好食物



補鈣好食材，逆轉鈣質不足口訣——「黑白綠黃魚」。

若生活上無法每天攝取足夠鈣質，也可以考慮使用鈣片營養品補充。此外，維生素C及維生素D都有助於鈣的吸收利用。

4 維生素D 骨骼健康和免疫調節的重要維護者

維生素D有助於維持骨骼健康和調節免疫功能，並促進鈣質吸收利用。台灣的建議每

日攝取量（RDA），19歲以上男性每天應攝取10-15微克（即400-600IU）的維生素D，食物來源包括魚類（如鮭魚、鮭魚）、蛋黃和強化的乳製品。

此外，人體內的維生素D可通過皮膚暴露於陽光中的紫外線照射合成，對於日照不足的女性，可以考慮補充維生素D補充劑，特別是在冬季或缺乏日照的情況下。

5 維生素B群 新陳代謝不可或缺小幫手

維生素B群包括多種維生素，參與體內能量代謝及組織合成，基本上我們想得到的生理作用，幾乎都有B群參與的痕跡，食物來源包含肉類、雞肉、魚類、全穀類和綠葉蔬菜等。然而，對於生活壓力大、常熬夜的女性而言，攝取量往往不足以供應身體需求，可適度使用營養保健品補充，以提升日常生活工作表現。

6 鋅 免疫和生殖健康的輔助者

鋅是一種微量元素，也是許多生化反應的共同催化劑。眾所周知的是，鋅影響男性激素－睪固酮的產生，也有助於精子產生和維持正常的精子形態與運動能力，對於性慾和生殖健康有重要作用。

其實鋅也對人體的免疫系統和傷口癒合扮演著重要角色，因此，攝取足夠的鋅，對於男性的整體健康和生殖健康都至關重要。

台灣的建議每日攝取量（RDA），19歲以上男性每天應攝取15毫克的鋅。食物來源包括瘦肉（如牛肉和豬肉）、家禽（如雞肉）、海鮮（如蝦、蟹和牡蠣）、豆類（如豆腐和豆類）、堅果和全穀類食物。

7 抗氧化劑 保護細胞健康

抗氧化劑如維生素C、維生素E、硒和多酚類化合物，有助於中和自由基，從而減少氧化壓力對身體的損害，並減少慢性疾病的風險。多食新鮮水果、蔬菜、堅果和全穀類食物有助於增加抗氧化劑的攝取量。

8 水 健康必備要素

除了上述之營養素，水其實也是很重要的健康必備要素！每天應確保足夠的水分攝取，並避免過度依賴於含糖飲料和咖啡因飲品。

結語

男性營養素的正確攝取不僅有助於維持身體的健康功能，還可以減少慢性疾病的風險，提高生活質量。然而，每個人的營養需求依個體差異、生活方式和健康狀況而異，建議男性在選擇飲食時應根據自身情況量身定製。而市面上相關的保健營養品琳瑯滿目，各有優缺點，建議購買前先詢問專業營養師搭配飲食來做挑選與使用。🌱