

# 動物性蛋白 DIAAS

食物 / 蛋白質來源	DIAAS	
乳清蛋白 ( <b>whey protein</b> )	125	高度可消化、亮氨酸含量較高，是最優質的蛋白質之一
牛奶蛋白 ( <b>milk protein</b> )	118	穩定且完整的蛋白質來源
雞蛋蛋白 ( <b>egg white</b> )	113	完整氨基酸、消化率高
瘦牛肉 ( <b>lean beef</b> )	111	高品質動物蛋白質
雞胸肉 ( <b>chicken breast</b> )	108	高消化率、低脂
鮭魚 ( <b>salmon</b> )	106	高蛋白質同時含豐富奧米加-3 (Omega-3)

# 植物性蛋白 DIAAS

食物 / 蛋白質來源	DIAAS	
大豆蛋白 ( <b>soy protein</b> )	91	最接近動物蛋白的植物來源之一
豌豆蛋白 ( <b>pea protein</b> )	82	常用於素食蛋白粉，但缺乏部分身體必需氨基酸
藜麥 ( <b>quinoa</b> )	78	氨基酸完整，但整體消化率中等
糙米蛋白 ( <b>rice protein</b> )	52	缺乏部分身體必需氨基酸
小麥蛋白 ( <b>wheat</b> )	45	只含有限氨基酸 (離氨酸) 使分數偏低
燕麥 ( <b>oats</b> )	43	氨基酸含量偏低，但可搭配豆類改善
杏仁 ( <b>almonds</b> )	41	堅果類普遍蛋白消化率較低