

近年来,蛋白粉作为一种营养补充剂,越来越受到广大消费者的追捧,在健身人士中甚至一度成为人人必备的“增肌”食品。那么,蛋白粉到底是什么?是不是所有人都可以吃呢?

所谓蛋白粉,一般是采用提纯的大豆蛋白或酪蛋白、乳清蛋白或上述几种蛋白的组合体构成的粉剂,其用途是为缺乏蛋白质的个体补充蛋白质。总的来说,蛋白粉主要适用于下面三类人群:第一类:体内的蛋白质处于重度亏损状态的患者,包括创伤、烧伤、感染、多发骨折、肺结核、

慢性肝炎、糖尿病胃动力障碍、大面积皮肤溃烂、心脏病合并恶病质、做过外科大手术,以及肿瘤放疗和化疗的患者。第二类:蛋白质的摄入或吸收存在不足的患者,包括神经性厌食、功能性消化不良,以及小肠吸收障碍等患者。第一类和第二类患者在经医生确定肠胃功能、肝肾功能允许,无特殊禁忌时,可以口服蛋白粉。第三类:处于某些特定阶段的人,比如孕妇、乳母和胃肠道功能较弱又进食少的老年人,可以在医师指导下服用。

# 普通人日常有必要吃蛋白粉吗?

## 这7类人要禁用

### 健康成人所需蛋白质,日常膳食就可满足

一名18岁以上的轻体力活动的普通健康成人,每公斤体重大约需要1克蛋白质,男性的蛋白质推荐摄入量是65克/天,女性是55克/天。健康成人所需的蛋白质,完全可以通过日常膳食来满足。每日进食适量主食(男性6两以上,女性5两以上,生重)、1-2袋鲜牛奶(250-500毫升)或等量的酸奶或豆浆、1个鸡蛋、3两瘦肉、2-3两豆类制品等,就足以满足一个健康个体每日所需蛋白质。

### 长期的高蛋白摄入,会增加肾脏负担

过多摄入的蛋白质会经肾脏由尿液排出体外,不仅浪费,而且,高蛋白摄入会给人体健康带来诸多不利影响。

例如,长期的高蛋白摄入会增加肾脏负担,甚至使肾脏长期处于超负荷状态,并可能因此加速其老化和损害。还有,摄入过多的蛋白质还可促进钙从骨质中溶解,增加钙的丢失。

### 健身时不建议盲目服用,易引发贫血和营养不良

在一些减肥、健身爱好者中间,有一种“高蛋白减肥法”曾经流传很广。这种减肥法的核心是,只吃蛋白粉等蛋白质食物,不吃脂肪和糖类。这样的结果是,蛋白质过量,必需的脂肪酸、维生素、矿物质和膳食纤维等严重缺乏。长此以往,会引发贫血和营养不良,结果很可能是健身减肥未果身先伤。建议健身人群咨询医师,评估运动强度、体重情况和身体健康状况等因素,合理适量补充蛋白质。

### 儿童、青少年别滥用蛋白粉,别加重孩子身体负担

一些家长认为蛋白粉是好东西,多吃可以帮助孩子长个子、长智力。其实,孩子的身高和智力发育是受多种因素影响的。蛋白粉所能提供的蛋白质,只是整体营养中的一部分。它既不能够也不应该替代其他营养素。相反,大量进食蛋白粉,可能会对孩子稚嫩的肾脏和肝脏造成无形、严重的负担。

所以,儿童和青少年可正常进食者,一般不需补充蛋白粉,除非处于大运动量锻炼期间,或是学习压力很大,或者因为挑食或素食无法从饮食中摄入充足的蛋白质。还是强调以自然膳食为主,让孩子建立良好的饮食习惯。

### 7类人禁用蛋白粉

1.对蛋白粉成分过敏者;2.胃肠功能不允许,胃肠功能衰竭,处于禁食状态的患者;3.急性胰腺炎患者;4.肾功能不全患者;5.肝硬化、肝性脑病患者;6.高位肠痿患者;7.重度创伤、烧伤、感染等处于急性分解期的患者。

文/于康(北京协和医院临床营养科)

# 贴秋膘前想减肥,先记住这十个提示!

夏天走到了尾声,在“贴秋膘”季节来临之前,很多朋友都想趁着夏天食欲不振,赶紧把身上的肥肉甩一甩。但是,这时候如果减肥方式不合理,可能会影响效果,甚至会带来意想不到的各种麻烦。这里给大家简单介绍夏末秋初减肥的10个贴心提示:

### 1. 不要用水果替代主食

夏天很多减肥人士都爱吃甜美又清爽的水果,觉得用它们替代三餐是个简单的减肥方式。然而,和主食相比,水果在同样碳水化合物含量的情况下,蛋白质含量更低,会造成蛋白质摄入不足,肌肉流失增加。严重时甚至会出现轻微的营养不良性浮肿。

### 2. 可以用杂粮粥替代白粥

很多人夏天喜欢用清粥小菜减肥。白粥容易消化,能帮助有效补充水分,也能提供一些淀粉,但维生素含量不足,血糖反应又过高,蛋白质含量却过低。

相比而言,加入糙米、豆子、花生的杂粮粥会好些,可以增加维生素B1、钾和蛋白质等营养成分的供应量,如果煮浓一点可以替代主食。

### 3. 每天都要吃有咸味的菜肴

夏天出汗多,特别是有点运动的人,衣服上都会有白花花汗渍。如果只吃钠含量过低的水果、甜味食物和淡味食物,可能因为缺钠而出现虚弱乏力、头晕头痛、口渴脱水等不适,严重时甚至因为电解质紊乱而出现生命危险。



### 4. 建议每餐都有蛋白质

夏天本来容易食欲不振,又嫌热不爱做饭,减肥时最易发生蛋白质食物不足的情况,容易降低代谢率。比如早上吃蛋(咸鸭蛋也可),中午吃肉类或鱼,晚上吃豆制品,保证每餐都有一份优质蛋白质,再加上牛奶(酸奶)和豆浆。

### 5. 慎用“不吃主食只吃肉”的减肥方法

高蛋白饮食会带来较高的食物热效应,饭后的身体散热增加,在夏天会让人感觉更加燥热难耐。夏季本来就需要补充水分,蛋白质摄入较多时更容易觉得口渴,会加剧身体的不适感。

### 6. 注意补充足够的钙元素

可以把甜食换成酸奶,也不妨用盒装的巴氏牛奶或灭菌奶,兑3倍的凉白开水稀释后,当成夏日饮料喝。它热量不高,又能补充营养。菜肴中可以加入凉拌的豆腐丝、豆腐干丁等高钙的豆制品。

### 7. 避免甜饮料,少吃雪糕和冰淇淋

这些食物热量高而营养素密度低。如果一定要吃的话,尽量买最小份,而且一周只吃一两次。可以把芒果、香蕉、樱桃、荔枝等水果冷冻起来,每天取出少量当冷食吃,也可以把酸奶冷冻起来然后用小勺子刮着吃,作为冰淇淋的替代品。

### 8. 尽量避免夜间进食

夏季天气炎热,人们常常早上

晚起,早餐少吃,午餐减量,到晚上凉爽时再出去吃夜宵。

然而,即便同样的食物,如果夜里进食的比例较大,也是不利于减肥的。近年来的研究显示,把进食的重心放在白天更有利于减肥。不如早点起床,趁凉爽时多吃一些;中午嫌热可以少吃点,下午加个餐,晚上再吃清淡些,再早点睡觉。

### 9. 运动时不能过量,以不感觉疲劳为准

不要在身体乏力、食欲不振或环境温度过高的情况下勉强运动,不仅运动效果不佳,还容易流失肌肉,甚至有发生中暑的危险。运动前可以先吃点水果、喝点粥;运动中可以喝点电解质饮料;运动后也要及时补水,在心跳恢复正常之后及时用餐。

### 10. 运动之后不要一次性喝太多水

除了不要一下子喝太多水之外,还要注意水的温度不要太低。过多摄入水分容易引起血液渗透压变化,电解质紊乱。高温下运动后,身体表面血管扩张,肌肉血液充盈,而内脏供血相对减少,突然的大量冰水刺激引起应激反应之后,有可能造成心脏不适,甚至发生危险。

总之,减肥不能以牺牲健康、损失肌肉为代价。只有一个活力满满的,才是最不容易发胖的状态;只有一个肌肉充实的身体,才是曲线优美的状态。如果夏日因为减肥而造成健康活力下降,到了秋冬季节之后,就容易出现“喝凉水也长肉”的情况,而且更容易发生感染性疾病。别忘记疫情还没有彻底过去,秋冬又会是一场考验。即便打了疫苗,遇到病毒之后产生抗体也是要消耗营养和体能的……

文/范志红

本版文选摘自《北京青年报》