

# 蛋白质,到底该怎么吃?

## 动物蛋白质来源:

禽、畜、鱼类、昆虫的肉,蛋,奶



## 植物蛋白质代表:

豆类(大豆蛋白为唯一植物性完全蛋白)



AI制图

蛋白质是组成人体细胞、组织的重要成分,约占人体全部质量的18%,我们身体的每一个细胞和所有重要的组成部分都有蛋白质的参与。可以说,整个生命周期都是无法离开蛋白质的。虽说有关蛋白质的话题显得老生常谈,但它还真不是健身房里“肌肉男”的专属营养。这一对每个人来说都意义重大的营养成分,我们到底该如何科学摄入呢?

## 植物蛋白质和动物蛋白质

蛋白质是由氨基酸以“脱水缩合”的方式组成的多肽链经过盘曲折叠,形成的具有一定空间结构的物质。一般来说,食物中蛋白质的营养价值取决于所含氨基酸的种类和数量,我们在日常生活中主要接触植物蛋白质和动物蛋白质。

动物蛋白质主要来源于禽、畜、鱼类和昆虫等的肉、蛋、奶。动物蛋白质的种类和结构更加接近人体的蛋白结构和数量,且一般都含有人体必需的8种氨基酸,特别是蛋制品和奶制品,所以,动物蛋白质比植物蛋白质营养价值高。

现代营养学已经明确,豆类富含植物蛋白质,且大豆蛋白是唯一的植物性完全蛋白。大豆制品如豆腐、豆浆等,含有人体必需氨基酸,与糙米、全麦面包等谷物同食,可提高蛋白质的利用效率。坚果和种子也是优质植物蛋白质的来源。植物蛋白往往与膳食纤维、抗氧化剂、维生素和矿物质一起存在,这也意味着在降低胆固醇、稳定血糖、促进肠道健康和减少炎症上,可能有更大的优势。

可以说,动物蛋白质和植物蛋白质各有优势。大家都知道,鸡蛋和牛奶富含动物蛋白质,但我们也不能过量食用。鸡蛋是胆固醇和饱和脂肪的集中来源,过量摄入可能导致血脂升高,而全脂奶制品含有较多的饱和脂肪,长期频繁饮用可能增加总能量和饱和脂肪摄入,不利于体重控制。中医认为牛奶性偏寒凉滋腻,过量饮用容易损伤脾胃,导致或加重腹胀腹泻、消化不良,甚至出现皮疹、过敏等情况。这也从另一个角度解释了不少人饮用牛奶出现不耐受的现象。

## 合理控制蛋白质的摄入量

根据《中国居民膳食指南(2022)》,大多数活跃的健康成年人每日每千克体重补充0.8~1.0克蛋白质,就足以支持增肌和健康。也就是说,一个体重60千克的健康成年人,每天的蛋白质摄入量应该控制在48~60克。

每天摄入适量的奶制品、大豆、肉类及坚果,通过动物蛋白质和植物蛋白质的搭配,就能提高蛋

白质的整体利用效率。做到优先食补、按需定量、均衡为本,选择多样化、优质的天然食物,并采用健康的烹饪和饮食模式,才能促进长期健康。

每餐建议摄入20~25克蛋白质,但单次摄入不宜超过30克,以减轻肾脏和肝脏的代谢负担。一个简单的早餐搭配方案是,吃1个鸡蛋(约50克,含6~7克蛋白质)+200毫升牛奶(含7~8克蛋白质)。这样的组合不仅能提供15~18克的优质蛋白质,还能同时摄入多种维生素和矿物质,为一天的活力打下坚实基础。

大家可以根据年龄、性别、身体状况及运动量等因素,适当调整每日蛋白质的摄入量。例如,健身人群可能需要根据运动强度,适当增加蛋白质的摄入。对于能正常进食的健康人群来说,不建议依赖营养补充剂或蛋白粉来补充蛋白质。

## “不要给肾脏增加工作量”

即使是蛋白质,摄入过多也会给身体带来负担,如果长期维持极端高蛋白摄入模式,就会给多个器官带来损伤。

蛋白质代谢会产生含氮废物,如尿素、肌酐和尿酸,而我们肾脏的核心功能之一就是像一个过滤器,将这些废物从血液中滤出,通过尿液排出体外。蛋白质摄入越多,产生的含氮废物就越多,这也意味着肾脏的肾小球必须提高滤过率,持续处于加班状态,以完成清除废物的任务。

当你吃完一顿大餐去解小便时,可能偶尔会看到小便中夹有泡沫,这就是因为你一次性摄入大量高蛋白食物,使尿液中代谢产物的成分和浓度发生了暂时性改变,其实也可以理解成肾脏对你发出的“不要给我增加工作量”的警告。

对健康人来说,肾脏的这种警告也许只是一句小小的抱怨,但对于慢性肾脏病患者来说,这种警告就不能被当作耳旁风。受损肾脏的滤过能力已经下降,无法有效清除废物,持续高蛋白饮食会导致含氮废物在血液中大量堆积,继而引发全身性中毒症状,并会加速肾功能衰竭的进程。所以,慢性肾脏病患者往往会被要求坚持低蛋白质饮食。

那么,这类患者如何摄入足够的蛋白质呢?这就需要科学选择优质蛋白质食物,建议优先选择鱼禽类、大豆类、蛋、奶及畜肉。在动物性食物中,多选鱼虾禽类等白肉,猪、牛、羊肉等红肉每周仅吃1~2次,每次不超过50克,出现肾性贫血时可适当增加,以补充铁质。植物性食物优选大豆及其制品,有利于减轻肾脏负担。

据“健康中国”微信公众号

## 吃鸡蛋或能降低患阿尔茨海默病风险

近日《营养学杂志》发表文章,一项针对约4万名参与者开展的平均随访时间达15.3年的跟踪调查发现,对65岁及以上老年人来说,吃鸡蛋可能与较低的阿尔茨海默病风险有关。

具体而言,每周至少5天、

每天至少吃1个鸡蛋的人,患阿尔茨海默病的风险降低27%。即便少量食用鸡蛋也有好处:每月吃1至3次鸡蛋,风险可降低17%;每周吃2至4次鸡蛋,风险约降低20%。

据健康报

## 半夜醒来不一定是睡眠出问题

如果你半夜醒来后习惯性看时间,大脑会不自觉地记录下这个时间,长期反复,就会形成强化记忆,出现半夜准点醒的情况。因此,建议半夜醒来后,尽量不看时间、不开灯,保持身心放松,静静地等待困意的来临。

判断是否属于病理性睡眠问题,重点看四点:夜间觉醒的

频率、醒来后的身体感受、再次入睡时间,以及白天的精神状态。如果你长期每晚觉醒超过2次,醒来后超过30分钟仍无法入睡,且伴有心慌、胸闷、呼吸困难、下肢莫名不适,次日感到疲劳、注意力不集中、容易急躁等,建议及时就医,进一步排查睡眠障碍,以及其他精神障碍和躯体疾病。据《大众健康》杂志

## 运动能触发大脑中隐藏的“清洁”机制

美国最新发表的一项研究显示,大脑与身体之间的物理联系比此前认为的更为紧密,运动会触发大脑中隐藏的“清洁”机制,这为解释“运动为何有益大脑健康”提供了新的依据。

研究人员对在运动状态下的小鼠大脑进行成像观察。结果显示,大脑的微小位移发生

在动物启动运动之前,并紧随腹部肌肉收缩之后出现。在对轻度麻醉小鼠腹部施加低强度压力,同样观察到大脑发生位移。这一发现提示,即使是日常生活中的轻度身体活动,也可能通过机械方式影响脑内液体循环,对维持大脑健康发挥作用。据人民网

## 5个方法补足“精气神”

你是不是也有过这样的情况——身体没生病,但就是整个人“不太对”。偶尔一声电话、一阵门响,心里“咯噔”一下,半天缓不过来……这不是矫情。在中医眼里,这叫“精气神被透支了”。

想补回被“掏空”的精气神,下面这几个方法,简单又实用,随时都能做。

散散步——最简单的“顺气法”。晚饭后散步20分钟,不只是在“运动”,是在让全身的气慢慢“走”起来。肝气顺了,魂就稳;肺气通了,魄就安。注意,不戴耳机,不看手机,就只是走。

敲敲头——清晨的“醒神开关”。清晨是阳气开发的时候,刺激头皮反射区,能调节脑部循环、提神醒脑,对头痛、脑供血不足也有帮助。方法:十指半屈,用指腹从下往上敲头皮,最后停在头顶百会穴。每天清晨敲数分钟,边敲边深

呼吸。

闭眼睛——随时随地补肝血。肝开窍于目,闭目养神就是直接补肝的精气神。方法:中午休息、等车、开会前,闭眼转转眼球,哪怕两三分钟都行。或者用食指轻揉眼睑到发热,眼球慢慢转大圈。

伸懒腰——最被低估的“养肺动作”。伸懒腰能帮助把血“赶”回心脏,改善循环、消除疲劳,还能“锻炼”肝脏。方法:坐久了、累了、困了,站起来认真伸一个懒腰,配合深呼吸。手臂上举,全身绷紧,吸气;放松时呼气。

搓足心——从脚底把肾精补回来。肾精是身体的“存款”,涌泉穴就是存款的“入口”。涌泉是肾经起始穴,常搓能补肾固元、精力充沛。方法:每天晚上泡脚,花5分钟搓一搓涌泉穴,搓到发热。再反复跷、收脚趾各10次。

据人民日报健康客户端