

蛋白粉， 你吃对了吗？

蛋白粉有很多种:依据蛋白质的来源不同,市售蛋白粉可分为动物蛋白粉、植物蛋白粉、混合蛋白粉三大类。按提取工艺来区分,牛奶为来源的蛋白粉可以分为酪蛋白、乳清蛋白等。按照生产工艺分,乳清蛋白又可以进一步分为浓缩乳清蛋白、分离乳清蛋白和水解乳清蛋白。

动物蛋白中最常见的为乳清蛋白。乳清蛋白是人体优质蛋白质补充剂之一。它是以乳清为原料,经分离、浓缩、干燥等工艺制成,其中主要是牛血清白蛋白和免疫球蛋白,具有蛋白消化率高、高生物价、氨基酸组成合理等特点,并且富含必需氨基酸。

植物蛋白中最常见的为大豆蛋白。大豆蛋白富含8种人体必需氨基酸,除蛋氨酸较低外,其余各种必需氨基酸的含量均较丰富,是一种植物性的完全蛋白质。

哪些人需要补充蛋白粉

大多数正常人群可以通过健康饮食摄取每天所需的蛋白质,无需靠食用蛋白粉补充。

某些特定人群可以将蛋白粉作为营养补充剂食用:如采用高蛋白方案减重的体重超标人群,有增肌需求的运动健身人群,存在蛋白质营养不良的人群,日常饮食蛋白质摄入量不足的人群和肌肉减少症人群。

不同人群的蛋白粉补充需求和种类有一定区别,因此建议有需要者在专业营养师或医生的指导下进行补充。

补充蛋白粉有没有什么禁忌

根据临床使用的经验,总结出以下几类不建议食用蛋白粉的人群。

1.对蛋白粉所含成分过敏的人

这部分人可能表现为吃完蛋白粉以后浑身起疹子,甚至影响呼吸,他们是绝对不能用蛋白粉的。

2.肾功能不全的患者

此类患者摄入蛋白质过多会加重肾脏负担,影响肾功能。吃蛋白粉并不伤肾,只是对于已经存在肾功能不全的患者应限制总体蛋白质的摄入量,而需要控制蛋白粉的大量摄入。

3.儿童青少年

不建议儿童青少年食用蛋白粉,因为蛋白质粉往往是渗透压比较高的,而儿童青少年在肾脏还没有发育完全的情况下,过多摄入蛋白粉可能会增加肾脏的负担。

4.遗传性氨基酸代谢缺陷疾病患者

此类患者也不适宜补充常规的蛋白粉制剂,需要补充时,建议采用特殊配方的蛋白粉。

如何选择适合自己的蛋白粉

可以先通过食品标签重点关注一下蛋白质的来源。蛋白质的来源不论是乳清蛋白、酪蛋白、大豆蛋白都是可以的,因为它都属于优质蛋白。一般来说,动物蛋白更有益于增肌,对素食者来说植物蛋白则是最佳选择。

另外,如果不喜欢原味蛋白粉的味道,可以根据自己的喜好选择不同的口味,比如草莓味、巧克力味、咖啡味等。

大家还需要关注蛋白粉的水解度和分离度,当一个人胃肠道功能正常的时候,不论分离型还是水解型,吸收效率都差不多,不必去为了分离、为了水解,而选择更贵的蛋白粉;吸收功能不良的人群则可以考虑选择分离型或者水解型蛋白粉。

总而言之,蛋白粉本质上是一种食物,并非一种特殊神奇的产品,无需过度吹捧,也不必对其避而远之。正确认知蛋白粉的作用,选择最适合自己的蛋白粉,才能真正有助于咱们的身体健康。

来源:《健康报》 作者:北京协和医院临床营养科主任 陈伟

十月卫生防病提示

十月气温逐渐转凉,昼夜温差大,新冠、流感等传染病高发。安徽疾控在此提醒大家重点预防以下疾病的发生。

新冠病毒感染

当前我国新冠疫情呈低水平、波浪式流行态势,疫情形势总体平稳。

预防措施

一、科学做好个人防护:

1.出入人群密集及通风不良的公共场所时,坚持佩戴口罩。

2.勤洗手,注意手卫生,保持良好的个人卫生习惯。

3.居室和办公场所应经常开窗通风,做好日常清洁和消毒。

二、做好个人健康监测:

1.密切关注自己和家人的健康状况,一旦出现发热、咳嗽、咽痛等不适症状,建议居家休息,进行抗原自测。

2.若病情进行性加重,应及时前往医院就医,就医途中注意佩戴好口罩。

三、加强新冠病毒疫苗接种:

根据国家最新要求,建议对老年人等重点人群实施针对性新冠病毒疫苗接种,补齐免疫差距,筑牢免疫屏障。

流感

流感(即流行性感冒)是由流感病毒感染引起的急性呼吸道传染病,起病较急且传染性强。临床症状常表现为发热、头痛、咳嗽、流涕、咽痛等。其主要通过飞沫或接触传播,学校、托幼机构等集体单位易发生聚集性疫情。

预防措施

一、积极接种流感疫苗

接种流感疫苗是预防流感最有效的手段,每年9月~10月是接种流感疫苗的最佳时机。公众,尤其是儿童、老年人、慢性基础疾病患者等重点人群应积极接种流感疫苗。

二、做好个人防护

建议出入人群密集场所或乘坐公共交通时科学佩戴口罩,尽量避免接触有发热、咳嗽等流感样症状的人员。

三、保持良好的个人卫生

1.注意咳嗽礼仪,打喷嚏或咳嗽时用手帕或纸巾掩住口鼻。

2.勤洗手,保持良好的个人卫生习惯。

四、做好健康监测

1.若出现发热、咳嗽或咽痛症状,应居家休息,不要带病上课或上班,病情加重时应及时就医。

2.学校、托幼机构等集体单位要认真落实晨(午)检和因病缺勤缺课登记制度,发现患病学生,要及时通知家长带离学校就诊治疗,防止疫情传播。

猴痘

猴痘是一种由猴痘病毒感染引起的人畜共患病,目前已在全球100多个国家和地区传播。临床上主要表现为发热、皮疹、肌肉痛、淋巴结肿痛等。人通过接触被感染动物或与猴痘患者密切接触而被感染,目前国内猴痘患者主要以男男性行为人群为主。

预防措施

一、避免与疑似感染猴痘的人发生密切接触

1.不要触摸疑似猴痘患者的皮疹或痂皮。

2.避免与猴痘症状者(发生生殖器、肛周等部位皮疹)密切接触,特别是性接触。

3.不要自行处理或触摸疑似猴痘患者的被褥、毛巾或衣服。

二、出现疑似症状及时就医

若出现不明原因皮疹、发热或淋巴结肿大等症状,尤其是近期与类似患者有过密切接触的人员,应及时前往医院就诊,并主动告知医生旅居史和接触史。

三、出入境人员做好自我健康监测

出国途经猴痘发生国家(地区)的人员,如有猴痘病例密切接触史或出现疑似症状时,应主动向海关申报,入境后21天内做好自我健康监测,不与他人发生密切接触。

诺如病毒感染性腹泻

每年10月到次年3月是我国诺如病毒流行的高

发季节,其发病较急,潜伏期短,人群普遍易感。主要临床表现有恶心、呕吐、腹痛、腹泻及畏寒、发热等。

预防措施

一、注意手卫生

饭前、便后、加工食物前后应按照七步洗手法正确洗手,用肥皂和流动水至少洗手20秒。

二、注意饮食卫生

不喝生水,不食生食,认真清洗水果蔬菜,食物需充分煮熟煮透,尤其是生蚝、贝类等海鲜。

三、发现病例及时处置

学校等集体单位一旦有学生出现呕吐、腹泻时,老师应立即向校医汇报,配合校医规范处理呕吐物,及时通知家长将发病学生带至医院就诊。

四、做好清洁消毒工作

1.可使用含氯消毒剂(如84消毒液等)对患者的呕吐物或粪便及其污染的环境和物品进行消毒。

2.在清理时应做好个人防护,避免直接接触污染物。

手足口病

手足口病是由肠道病毒感染引起的急性传染病,传染性强,传播途径广。手足口病多发生于5岁以下儿童,大多数患者症状轻微,以发热和手、足、口腔等部位的皮疹或疱疹为主,7~10天病程后可痊愈。

预防措施

一、做好个人卫生

1.培养良好的个人卫生习惯。饭前、便后、接触呕吐物、更换尿布后及时洗手,不与他人共用毛巾或个人物品。

2.定期对儿童常接触的家具或玩具等物品表面进行清洁和消毒。

二、做好儿童健康监测

经常关注孩子口腔、手、足、臀等部位是否出现疱疹或皮疹,日常避免与患病儿童密切接触,手足口病流行期间尽量避免带孩子去人群密集场所。

三、加强疫苗接种

接种肠道病毒71型(EV71)灭活疫苗可有效预防EV71型病毒引起的手足口病,建议6月龄至5岁儿童及时全程接种EV71疫苗。

恙虫病

恙虫病是一种由恙螨叮咬感染恙虫病立克次体引起的自然疫源性疾病,我省每年10~11月份高发。

恙虫病起病较急,首发症状是高热,主要临床表现为叮咬处出现红色丘疹、水泡、黑色焦痂等,周围皮肤发红、伴脱屑症状。

预防措施

一、做好个人防护

1.避免在草丛、灌木丛等恙螨主要栖息地中坐卧休息或晾晒衣被。

2.野外作业时,应扎紧袖口、裤管等,尽量减少皮肤裸露,裸露部位可喷涂恙螨驱避剂进行防护。

二、加强鼠类和恙螨控制

1.在恙虫流行区域,开展灭鼠活动。

2.经常清除居住地、作业场所及道路两侧的杂草,填平坑洼,增加日照,降低湿度,减少恙螨繁殖。

三、做好个人健康监测

对于有恙螨叮咬或者野外活动史者,一旦出现疑似症状或体征,要尽快到正规医疗机构就诊,并告知医生野外活动史。

来源:安徽疾控

