

健康教育

说说和优质蛋白相关的那些事儿



什么是蛋白质?

氨基酸是组成蛋白质的基本单位,到目前为止,人们发现的组成天然蛋白质的氨基酸只有20种,在这20种氨基酸中,亮氨酸、异亮氨酸、赖氨酸、蛋氨酸(甲硫氨酸)、苯丙氨酸、苏氨酸、色氨酸、缬氨酸这8种氨基酸是人体必须从食物中获得的,它们不能在体内合成,叫做必需氨基酸。蛋白质是构成人体组织器官的支架和主要物质,在人体中起着重要作用,即没有蛋白质就没有生命活动的存在。

什么是优质蛋白?

优质蛋白质,是指食物中含有的氨基酸模式接近于人体蛋白质组成的蛋白质,其容易被人体吸收利用。所以,食物蛋白中含必需氨基酸的数量及种类就成为衡量蛋白质优劣的标准。若该蛋白质含有必需氨基酸的种类齐全、比例适宜、数量充足,它就称为完全蛋白质,也称优质蛋白质。

蛋白质的主要来源有哪些?

蛋白质的主要来源于动物性蛋白质、植物性蛋白质。一般来说,动物蛋白质的营养价值比植物蛋白质高。

从哪能获取优质蛋白?

蛋类含蛋白质11%~14%,是优质蛋白质的重要来源。奶类(牛奶)一般含蛋白质3.0%~3.5%,是婴幼儿蛋白质的最佳来源。

含动物性蛋白质多的食物包括:牲畜的奶,如牛奶、羊奶、马奶等;畜肉,如牛、羊、猪肉等;禽肉,如鸡、鸭、鹅、鹌鹑等;蛋类,如鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋等及鱼、虾、蟹等;

含植物性蛋白质多的食物包括:大豆类,包括黄豆、大青豆和黑豆等,其中黄豆的营养价值最高;此外,像芝麻、瓜子、核桃、杏仁、松子等干果类的蛋白质的含量均较高,谷类也是植物性蛋白质,蛋白质含量一般在7.5%~15%之间。

十大优质蛋白:鸡蛋、牛奶、鱼肉、虾肉、鸡肉、鸭肉、瘦牛肉、瘦羊肉、瘦猪肉、大豆(干)。

怎么吃才能达到蛋白质的摄入量呢?

一般地讲,一个成年人每天摄入60g~80g蛋白质,基本上已能满足需要。所以,我们每天可以食用一块像扑克牌大小的肉,(生肉约100g,煮熟后约70g),喝两大杯牛奶500ml(一大杯牛奶约有8~10克蛋白质),食用一些豆子(半杯的各式大豆类约含有6~8克蛋白质),再食用少量蔬菜、水果和饭,就可得到大约60~70克的蛋白质,足够一个体重60公斤的成年人所需。

蛋白质摄入过少会怎么样?

食物中蛋白质不足时,青少年发育不良,成年人会感到乏力,体重下降,抗病力减弱。

蛋白质摄入过多会怎么样?

蛋白质摄入过多对导致:1、损害肠道2、骨质变脆3、增加肾脏的负担4、脂肪堆积。

蛋白质是我们必不可缺的营养物质,我们每天不光要有摄入,还要知道怎么才能吃对,吃好。科学的营养膳食,有利于我们的身心健康。

来源:科普中国 作者:中国医学科学院肿瘤医院特需医疗部 孙文媛 胡梦蝶 审核专家:中国医学科学院肿瘤医院营养科副主任营养师 辛晓伟

试试这儿招
和更年期的烦恼说拜拜

更年期是人们从中年向老年转变的一个特殊阶段。一般来说,女性的更年期在45~55岁,男性在55~65岁。更年期综合征,即围绝经期综合征,指女性绝经前后出现性激素波动或减少所致的一系列躯体及精神心理症状,包括月经紊乱、烘热汗出、手足心热、耳鸣、心悸、头晕目眩、失眠健忘、腰背酸痛、精神不振、易激动、爱发脾气、郁郁寡欢等,归属于中医月经失调、崩漏、郁证、百合病、心悸、不寐、眩晕等范畴。男性在更年期也会出现一些临床症状,主要表现为性欲减退,甚至出现阳痿、早泄,情绪不稳定,忧愁伤感或紧张焦虑,神疲倦怠,心悸怔忡,少寐多梦等,归属于中医阳痿、郁证、虚劳、心悸、不寐等范畴。

中医古代医籍中虽然无更年期综合征的病名,但《黄帝内经》对其已有相关描述。《素问·上古天真论》指出,女子“七七,任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏而无子也”,认为女性在49岁左右,肾气由盛转衰,肾精由少渐至衰竭,冲任二脉也随之虚衰,而绝经无生育能力;同时指出,男性“五八,肾气衰,发堕齿槁;六八,阳气衰竭于上,面焦,发鬓斑白;七八,肝气衰,筋不能动;八八,天癸竭,精少,肾脏衰,形体皆极”,认为男性40岁之后,脏腑功能逐渐减退,精气逐渐虚衰。由此可见,人们在更年期出现的各种症状,皆由阴精亏虚、脏腑功能减退、气血阴阳失和所致。

更年期调理要立足于脏腑,特别是注重心、肝、肾的调治。

肝肾阴虚 表现为潮热盗汗、倦怠乏力、口干口

苦、耳鸣、心烦急躁、腰膝酸软、头晕目眩、失眠健忘等,女性可见月经失调。治疗以滋养肝肾为原则,选用一贯煎化裁。若双目干涩,可用石斛夜光丸或杞菊地黄丸;若肝火旺导致心烦不宁,可用丹栀逍遥散。

肾阳虚 表现为精神萎靡、面色晄白、肢冷腰痛、小便清长、夜尿频数等,女性可见月经量过多或过少,男性可见阳痿、早泄等。治疗以温肾助阳为原则,选用金匮肾气丸合缩泉丸加减。

肾阴阳两虚 表现为头晕耳鸣、面部烘热、汗出、口干舌燥、下肢怕冷、性欲减退、舌苔薄白、脉沉细等,女性可见绝经,男性可见性功能异常。治疗以滋阴补阳为原则,选用二仙汤合二至丸加减。

心肾不交 表现为失眠多梦、面部潮红、心悸怔忡、注意力不集中、记忆力下降等。治疗以交通心肾、养心安神为原则,选用交泰丸或天王补心丹。

另外,日常生活中的调理也很重要。

注意调节情绪 中老年人要正确认识更年期的生理变化,不必过于焦虑,保持精神愉悦。

注意劳逸结合 中老年人生活要有规律,保证充足的睡眠,并进行有益身心的文体活动,如八段锦、太极拳、健步走、慢跑、跳舞、唱歌等,以形神兼调。

注意合理饮食 中老年人要适当限制高脂肪食物及糖类食物的摄入,多食用新鲜的瓜果、蔬菜等。

来源:健康中国 文:中华中医药学会内经分会副主任委员北京中医药大学教授 钱会南

孩子鼻塞流鼻涕太难受,这些方法很管用

孩子呼吸道感染后,因鼻腔分泌物增多、鼻腔黏膜水肿等容易出现鼻部不适。常见的呼吸道感染有急性感染性鼻炎或咽炎、急性扁桃体炎、急性喉炎、急性气管炎等,鼻部或咽部的常见症状有鼻塞、流涕、打喷嚏。如何帮助孩子处理鼻涕?一起来了解一下。

孩子鼻涕又多又黏如何处理

呼吸道感染初期,孩子鼻部的主要表现是打喷嚏,鼻塞和流清水样的鼻涕。

随着病情发展,鼻涕的性状逐步变为黄白色黏稠样,流涕症状通常1周左右才能缓解。

如果孩子鼻涕太多、太黏稠,倒流至鼻咽部,可刺激咽部引起咳嗽。此时,家长可将生理盐水喷入孩子鼻腔以稀释黏稠的鼻涕,再轻轻擤鼻,或使用吸鼻器帮助孩子排出鼻涕。

孩子还可以口服黏液促排药物帮助排出鼻涕。

呼吸道感染中期,孩子鼻涕会呈现黄色黏稠状,持续3~7天后会逐渐转为白色黏稠鼻涕。但如果黄色鼻涕持续的时间超过10天,甚至出现绿色鼻涕,部分孩子可能合并头部胀痛或者长时间低热,要警惕急性鼻窦炎,应尽快就诊。

正确擤鼻涕的方法有哪些

擤鼻涕看似很简单,但是需要鼻部、胸部、腹部多个器官一起协调工作才能完成。我们的鼻子、眼睛、咽喉、耳朵在内部都是互通的,如果擤鼻涕方法不对,可能会造成比较严重的后果,比如鼻涕冲进中耳、眼睛,导致相关的炎症。

家长可以通过演示慢慢教会孩子正确擤鼻涕的方法。

正确擤鼻涕的步骤

第一,采用上身向前倾斜的姿势,有利于鼻窦内的分泌物排出。

第二,用手指压住一侧鼻孔,擤另一侧的鼻涕。不建议同时擤两侧的鼻涕,容易增加鼻内气压,增加孩子发生中耳炎的概率。

第三,擤鼻涕的时候不能特别用力。

孩子睡觉时鼻塞怎么缓解

孩子感冒后容易出现鼻塞的症状,睡觉时不适感可能更严重。一方面和儿童的鼻腔相对狭窄,黏

膜肿胀后对鼻腔通气的影响更明显有关;另一方面和鼻腔内有黏稠分泌物阻塞不易排出有关。

家长可遵医嘱使用鼻用激素、鼻腔减充血剂药物缓解孩子的症状。使用鼻腔减充血剂药物时要注意,连续应用不要超过7天。家长也可通过鼻腔冲洗清理孩子的鼻腔分泌物,帮助孩子缓解鼻塞的症状。

冲洗鼻腔的盐水如何选择

用盐水冲洗鼻腔不仅是治疗鼻炎、鼻窦炎的辅助治疗方案,还有助于预防呼吸道感染的发生。因为冲洗鼻腔可以通过物理方式清理鼻腔的分泌物,还可以提高鼻黏膜纤毛功能,减轻黏膜水肿,对鼻部疾病起到治疗的作用。无论是在呼吸道感染发作时,还是平时日常护理,都推荐使用生理盐水进行鼻腔冲洗。

用于鼻冲洗的盐水有两种浓度:等渗盐水(即生理盐水)的浓度为0.9%,高渗盐水的浓度是1.8%~2.6%。等渗盐水的渗透压和人体血浆组织液的渗透压基本相同,一般不会对孩子的鼻腔黏膜产生刺激,可以起到缓解鼻塞、清理鼻腔分泌物的作用。高渗盐水的渗透压高,可较快缓解鼻塞,针对性更强,但不宜长期使用。

鼻腔冲洗有哪些注意事项

鼻腔冲洗主要有喷雾剂和冲洗器两种方式。使用生理盐水喷雾剂时,家长需要让孩子的头向前倾30度,把生理盐水喷入鼻腔,让分泌物自然流出来。

正常的情况下,每次一个鼻孔可以喷3~4下,每天2~3次。

鼻腔冲洗器是手持式的带有橄榄头的专用装置,可使用适宜温度(与体温相近)的生理盐水进行冲洗。

给孩子冲洗之前,先把手和冲洗装置清洗干净。冲洗时,需要让孩子的头向前倾30度,用适当的压力让生理盐水轻柔地从一侧鼻腔进入,从另外一侧鼻腔流出。注意冲洗鼻腔时,孩子要用口呼吸,尽量避免吞咽动作。

来源:健康中国 作者:首都医科大学附属北京儿童医院主任医师 王蓬鹏