

蛋白质,到底该怎么吃?



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。

来源:健康中国

盲目追求“断碳”“极低碳水”不可取

“碳水脸”一词日前在网络引发热议,一些短视频主播捏着自己脸颊说,“这就是每天吃馒头吃出来的‘碳水脸’”;还有网友晒出戒断碳水化合物后的下颌线,表示“面部线条变得清晰”。一时间,米饭、面条、馒头等餐桌上的主食,被强行与“变丑”“不自律”等挂钩。不少人产生焦虑,吃碳水化合物会影响健康吗?

“‘碳水脸’是对碳水化合物的污名化,这种简单的归因逻辑,不仅缺乏严谨依据,还可能误导公众形成非理性的饮食观念,引发焦虑。”中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅表示,“人体面部轮廓主要由遗传基因与骨骼结构决定,所谓‘戒碳水后面部线条变清晰’,是因热量摄入减少导致的全身性体脂下降、面部脂肪减少的自然结果。”

大脑发育离不开淀粉类食物提供的稳定葡萄糖,朱毅提醒,盲目追求“断碳”“极低碳水”不可取。长期严重限制碳水摄入,可能导

致注意力涣散、情绪不稳、女性月经紊乱,甚至影响肝肾代谢。适量摄入全谷物、杂豆类、薯类等富含膳食纤维与微量营养素的优质碳水,不仅有助于血糖平稳,还对肠道健康与抗氧化防御产生积极作用。

如何科学摄入碳水化合物?

“日常生活中,我们要考虑碳水质量与总量的双重平衡,不要无节制地摄入精制米面。”朱毅说,“长期过量摄入高升糖指数的精制碳水及添加糖,可能诱发胰岛素水平波动、慢性轻微炎症等。”

北京电力医院营养科主任营养师崔军建议,明确摄入量,按照《中国居民膳食指南(2022)》推荐,碳水化合物应占每日总能量摄入的50%—65%。坚持谷类为主的平衡膳食模式,用全谷物(如燕麦、糙米、藜麦)、杂豆类(如红豆、绿豆、鹰嘴豆)和薯类(如红薯、山药、芋头)替代部分精制米面。每天摄入200—300克



谷类食物,通过“混搭”主食,提高膳食纤维含量,降低升糖速度。

崔军提醒,优化吃法,坚持粗细搭配,避免将主食煮得过于软烂;吃主食时搭配足量新鲜蔬菜和蛋白质,降低血糖上升速度。避免空腹大量摄入精制主食,也不要将碳水化合物集中在某一餐食用,三餐均匀分配更利于代谢稳定。

“尊重身体的自然需求,践行均衡、多样、适度的膳食原则,才是守护长期健康的根本之道。”朱毅说。

来源:人民日报