

不同人群补蛋白质照着吃就对了

你每天的蛋白质摄入量够吗？

很多人认为,每天吃1个鸡蛋、几口肉,蛋白质摄入量就够了。然而,2022到2023年“中国发展与营养健康影响队列调查”和“中国健康与营养调查”结果显示——我国有45%的成年居民存在蛋白质摄入不足风险。

如果身体长期缺少蛋白质,可能会出现伤口愈合变慢,皮肤状态变差、弹性下降,易浑身乏力等情况。哪些食物富含蛋白质？不同人群补充蛋白质该吃哪些食物？吃多少？

常见的高蛋白质含量食物有哪些？

首先,肉蛋奶豆(大豆及制品)是蛋白质的最主要来源,属于优质蛋白质,吸收利用率高;杂豆和坚果也能提供不错的蛋白质;主食中的各种米和面,虽然吸收利用率差些,但也有一定贡献。

肉类

畜禽肉和鱼虾贝类等水产品,都属于优质蛋白质,吃80~100克,可补充近20克蛋白质。推荐鸡胸肉、鸡腿肉、猪瘦肉、牛里脊、各种可食用的鱼虾贝。

蛋类

蛋类是蛋白质性价比最高的食物之一,其氨基酸组成与人体需要极为接近,消化吸收率高。吃1个鸡蛋(约60克)可补充近7克蛋白质。推荐鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋。

奶类

奶类是优质蛋白质和钙的双重来源,喝1盒牛奶(250ml)可补充8~10克蛋白质。推荐牛奶、羊奶、无糖酸奶、低盐奶酪。

大豆及豆制品

大豆类食物是植物蛋白中的优质蛋白质,但整粒大豆不易消化,蛋白质利用率较低,推荐豆制品。每天食用1把大豆(约25克)对应的豆制品(如1拳头豆腐、两块豆干),能补充至少8克蛋白质。推荐北豆腐、南豆腐、豆皮、豆腐丝、腐竹、豆干。

杂豆

杂豆与大豆不同,蛋白质氨基酸组成中蛋氨酸相对不足,可与谷物搭配实现氨基酸互补,提高营养价值。用1把杂豆(约25克)和大米一起煮饭,能多摄入

近5克蛋白质。推荐红豆、绿豆、鹰嘴豆、芸豆。

鲜豆类

鲜豆类食物在蔬菜中蛋白质含量突出,既能补充蛋白质,又能提供膳食纤维和维生素。吃1把带壳毛豆或豌豆粒(约30~50克),能补充3~7克蛋白质。推荐毛豆、豌豆。

坚果

坚果富含蛋白质和不饱和脂肪酸,但热量高,1小把(约10克)能补充2~4克蛋白质。推荐南瓜子仁、腰果、花生、杏仁、巴旦木、开心果、榛子。

此外,补充蛋白质还需注意食物多样化,让身体营养更加均衡。

不同人群补充蛋白质吃多少、怎么吃？

补充蛋白质,不同人群有区别,年龄、身体状态、饮食偏好、运动量等都要考虑到。

一般人群

根据《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)》的建议,一般成年男性和女性每天的蛋白质推荐摄入量分别是65克和55克。建议动物性蛋白和大豆蛋白等优质蛋白占总膳食蛋白质摄入量的30%~50%。

普通人日常补蛋白质只需把奶、蛋、鱼禽肉、坚果、豆类等合理搭配起来,正常吃三餐即可满足需求。

老年人群

2022—2023年,中国疾控中心团队调查了十个省的9364名成人。结果显示:65~79岁人群中,51.9%存在蛋白质摄入不足风险;80岁及以上人群达到60.3%。

长期缺乏蛋白质,会增加老人患肌少症的风险,进而面临跌倒、骨折、失能等问题。因此,老年人的蛋白质推荐摄入量比普通人有所增加,65岁以上男性和女性每天的蛋白质推荐摄入量分别是72克和62克。

老年人补蛋白质可选软嫩的食物,如蒸鱼、鸡蛋羹、豆腐、酸奶、牛奶、肉末等,更易进食。

素食人群

素食人群的蛋白质来源主要靠植物性食物,但大多数植物蛋白吸收利用率差,需要合理搭配不同食物,效果更好。如谷类缺赖氨酸、豆类缺蛋氨酸,将谷类和豆类搭配食用,能更好地发挥蛋白质的互补作



用。

《中国居民膳食指南》建议,素食人群要多吃并合理安排大豆类食物,多吃豆腐、豆浆等豆制品,而非整粒熟大豆,同时豆豉、腐乳等发酵豆制品也不能忽略。

孕期/哺乳期

胎儿的生长、哺乳期母亲的身体恢复等都需要蛋白质的参与,需求量会有所增加。孕晚期人群可在孕中期的基础上适当增加蛋白质的摄入,如1个鸡蛋、50克鱼禽肉;哺乳期人群可以参考孕中晚期的吃法,保证每天都有一定奶类、鸡蛋、鱼禽肉、豆制品和坚果的摄入。

运动/健身人群

如果每天只是简单的走路、慢跑、偶尔去一次健身房,参考一般人群的建议即可。但如果是长期规律运动且运动量大的人群,则需要适当增加蛋白质的摄入量。

国际运动营养学会建议,规律运动人群每天摄入1.4~2.0克/公斤体重的蛋白质。比如一个规律健身的人体重是60千克,每天则需要84~120克蛋白质。

这类人群并非必须要靠吃蛋白粉来补蛋白质,饮食稍加点心就能满足需求。当饮食实在无法满足时,可用蛋白质粉做额外补充。

需要注意的是,把蛋白质平均分配到三餐和加餐中,更有利于肌肉蛋白质合成。某些疾病人群的蛋白质摄入,应当谨遵医嘱,如患有慢性肾病、肝病、糖尿病合并肾病、肿瘤等人群。

来源:央视新闻客户端

适合泡水喝的“神仙果”！秋季养生别错过

进入秋季,人体容易出现干咳、口干等不适。如何润肺、降秋燥？不妨试试这个“神仙果”！润燥止咳、润肠通便,对血糖、血脂、免疫力都有好处。

罗汉果不仅具有清肺利咽、化痰止咳、润肠通便的作用,还能够缓解肺热咳嗽、咽喉炎、扁桃体炎、急性胃炎等。

润肺止咳

《中国药典》记载,罗汉果“清热润肺,利咽开音,滑肠通便”。罗汉果味甘性凉,归肺经、脾经,能清肺利咽、化痰止咳,可改善肺热咳嗽、咽喉炎、扁桃体炎等不适。适当泡服罗汉果,有利于生津、润肺、止咳、利咽开音。

辅助控制血糖

罗汉果中还有一种特殊的营养成分——罗汉果苷,其甜度是蔗糖的300倍,但几乎不产生热量,是天然的甜味剂。

现代研究发现,罗汉果苷具有调节血糖、降脂、抗氧化应激、抗疲劳、保肝护肝、改善肺功能等多种功效。

虽然罗汉果吃起来很甜,但糖分却不高,还对血糖“友好”,能帮助糖尿病、高血脂患者调节血糖、降血脂。

润肠通便

罗汉果富含膳食纤维,对缓解便秘有一定帮助,对治疗急性胃炎也有一定作用。

提高免疫力

罗汉果营养丰富,含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质、糖类等多种营养元素。

蛋白质:含人体所必需的8种氨基酸。

维生素:含有丰富的维生素C,能够抗氧化、增强人体免疫力,帮助预防感冒。

其他营养元素:钾、钙、镁的含量较为丰富。

秋天推荐你这样吃罗汉果

在两广地区,罗汉果最常见的吃法就是泡茶。不管是新鲜的罗汉果,还是晒干的罗汉果,都能用来泡茶。泡好的罗汉果茶,色泽红润,味道甘甜。

新鲜的罗汉果,直接敲开,掰成小块,放入杯中,再冲上开水即可。

晒干的罗汉果,需先敲碎外壳,取出里面的种子和果肉,再一起放进杯中,用开水冲泡。

此外,罗汉果还能用来煲汤、煮粥、做甜品。炖肉、炖汤时加入罗汉果,不仅能让汤色更加清澈透亮,还能增加鲜甜口感;罗汉果银耳羹、罗汉果炖雪梨等,也有润嗓的功效。养生食谱快收下↓

罗汉果雪梨汤

罗汉果的哪些吃法与秋季养生更搭？不妨试试专家推荐的罗汉果雪梨汤,不仅润燥止咳、清热降火,还营养美味。

制作方法:

将半个罗汉果洗干净,两个雪梨切块备用;

把处理好的雪梨、罗汉果放入锅中,加入适量清水;

大火煮开后转小火,慢炖30分钟。

罗汉果瘦肉汤

罗汉果清肺润燥,瘦猪肉滋阴补虚,二者搭配在一起制成罗汉果瘦肉汤,有助于润肺、健脾、滋阴,帮助缓解因秋燥引起的不适。

制作方法:

将一个罗汉果洗干净后备用;

猪瘦肉切丁、焯水后备用;

将罗汉果、猪瘦肉丁、姜片放入砂锅,加入适量热水,大火煮开后转小火慢炖1个小时;



出锅前加适量盐调味,出锅后加入少许枸杞。

如果觉得罗汉果比较甜腻,可以将罗汉果外壳去掉后使用。需要注意的是,罗汉果性味偏凉,脾胃虚寒、怕凉人群要少吃,以免增加肠胃负担。

罗汉果并非人人适宜

哪些人群不宜食用罗汉果？需严格规避以下三类情况↓

风寒咳嗽:怕冷、流清涕、痰白稀薄,其凉性可能加重寒邪留滞。

痰湿咳嗽或便秘:痰多黏稠、大便黏腻、舌苔厚腻,其清润之性可能会助湿生痰,加重体内湿气。

热毒炽盛证:咽喉剧痛、化脓、高热,单用罗汉果力度较弱,需搭配金银花、连翘等清热解毒的食材协同作用。

除了罗汉果,秋季还可以多吃一些酸性、润性的食物。如葡萄、苹果、橘子、银耳等帮助滋阴润肺、缓解秋燥。

来源:央视一套