

逛购物网站 食用蛋白粉误区知多少

最近几年,蛋白粉越来越流行,随便逛逛购物网站,各种蛋白粉产品让人眼花缭乱。有说法称蛋白粉可以增肌、减肥,还能增强免疫力,这让很多人对它趋之若鹜。不过,我们真的缺蛋白质吗? 我们普通人需要吃蛋白粉吗?

蛋白粉营养不全面

蛋白粉其实就是高纯度的蛋白质,一般采用大豆分离蛋白或乳清蛋白制成,是几种蛋白组合体构成的粉剂。作为一种食品,蛋白粉有营养,但也有不足。它的主要成分就是蛋白质,比较单一,不能替代我们日常的饮食,也不能治病,不过它确实对特定人群的健康有帮助。如果我们的饮食中缺乏蛋白质,当然是可以靠吃蛋白粉来补充的,但如果不缺,就没必要花冤枉钱了。对于健康成人来说,我国最新膳食营养素参考摄入量中,推荐成年女性每天蛋白质摄入量为55克,男性为65克。

在日常饮食中,牛奶、鸡蛋、

豆类和各种肉类都是蛋白质丰富的食物。以一天的饮食量为例,半斤谷物(主食),含蛋白质约20克;畜禽肉类1~2两,含蛋白质约15克;1个鸡蛋含蛋白质约7克;2两鱼肉含蛋白质约18克;1两豆腐含蛋白质约6克;一杯300毫升的牛奶含蛋白质约9克,这样算下来,蛋白质就有70克左右。所以,只要我们一日三餐正常饮食,要获得足够的蛋白质并不是什么难事。

一项针对我国居民1989~2009年的蛋白质摄入量的调查显示,2009年我国男性和女性平均每天蛋白质的摄入量分别达到70.4克和60.9克。可以看出,我国居民的平均蛋白质摄入量基本达到了国家推荐水平,绝大部分人并不存在蛋白质摄入不足的问题。

而且,蛋白质也不是吃越多越好,吃太多会增加心血管疾病的风险,还会加重肾脏负担和钙的流失。

关于蛋白粉的误区

吃肉会长胖,所以要吃蛋白

粉 很多人认为,只有肉类才含有蛋白质,而肉吃多了容易长胖,所以要少吃肉,多吃蛋白粉。这完全是无稽之谈。

其实,瘦肉的热量并不算特别高,是否长胖主要看日常能量总的收支情况,只要能量摄入和消耗持平,基本上是不会长胖的。

吃蛋白粉可以减肥 近几年“高蛋白减肥法”越来越流行,这种方法提倡人们只吃蛋白粉等富含蛋白质的食物,少吃脂肪和糖类,以达到减肥的目的。虽说高蛋白和低热量饮食在短期内有助于控制体重,但长期的减肥效果并不理想。因为如果蛋白粉吃太多,而不控制总体热量,过量的蛋白质一样会转化为脂肪,变成身上的肥肉。而且只吃高蛋白食物很容易造成蛋白质摄入过量,进而导致其他营养素,如维生素、矿物质和膳食纤维的缺乏,导致营养不良。

吃蛋白粉可以变强壮 很多人以为吃蛋白粉就可以长肌肉、变强壮、拥有令人羡慕的八块腹肌。实际上,结实的肌肉和强壮

的体魄除了需要充足的营养外,日积月累的锻炼才是关键。只吃蛋白粉而不运动,根本不可能拥有强壮的身材。

吃蛋白粉可以增强免疫力 人体免疫系统庞大且复杂,需要的是均衡营养,而不是单一食物。很多免疫物质需要多种营养素的协同参与才能发挥作用,单靠蛋白质远远不够。如果不好好吃饭而只依赖蛋白粉,很容易缺乏其他营养素,反而会降低免疫力。

吃蛋白粉可以长高、变聪明 很多家长都把蛋白粉当作帮助孩子长高、补脑的保健品,其实孩子的身高和智力发育是受多种因素影响的。蛋白粉所能提供的蛋白质只是整体营养中的一部分,它不能替代其他营养素,家长应该尽量给孩子提供均衡的饮食和营养。

哪些人能吃蛋白粉

正如之前所说,蛋白粉的主要作用是补充饮食中蛋白质的不足,因此以下四类人可以在医生或营养师的指导下适当补充

蛋白粉。

某些疾病状态 比如受伤、烧伤、大面积皮肤溃烂、感染、做过外科大手术等患者,他们正处在身体恢复的关键时期,体内的蛋白质处在重度亏损状态。

特殊病人 比如神经性厌食、消化不良、小肠吸收障碍等患者,他们的蛋白质摄入或吸收存在不足。

某些特殊时期 比如孕妇、乳母的饮食中需要更多的蛋白质,还有某些胃肠道功能较弱又进食少的老年人可能存在蛋白质摄入不足的问题。

专业健身人群及运动员 专业健身者及运动员,体能消耗大,可以根据自己的运动情况,在运动营养师的指导下适当服用蛋白粉。

普通人需要吃蛋白粉吗?从安全性角度来讲,适当吃点是可以的,从营养角度来讲,没有必要吃。消费者一定要明确,如果每天能好好吃饭,也不进行高强度的运动,真的没必要吃蛋白粉。

(中国医药报)

专家：没有确切的科学依据 葡萄牛奶不能同吃？

最近朋友圈有消息传出:葡萄不能与牛奶同吃,因为葡萄会强化肠胃的酸度,牛奶难以消化吸收,严重者还有可能导致腹泻。这是真的吗? 跟小编一起看看湖南中医药大学第一附属医院治未病中心教授李定文怎么说。

“这个并没有确切的科学依据。”李定文说。他表示,人体的消化吸收代谢系统非常复杂,不能等同于实验室里简单的化学反应。而且,食物学界早已形成科学共识,食物之间并不存在相克关系,可以食用的食物混在一起吃,绝对不会产生致病毒素。不过李定文同时指出,中医把食物分为“寒热温凉”四气,讲究合理科学的搭配,比如葡萄性偏凉,阳虚体质、脾胃虚寒的人不要吃太多。一般人都可食用葡萄,但糖尿病患者应少吃。贫血、高血压、水肿、神经衰弱、疲劳的人可适当多吃。

他还特别强调,葡萄与磺胺类、消化酶类药物不能同吃。葡萄含有酒石酸等酸性成分,会改变肠胃酸碱度,影响药物的吸收。治疗泌尿道感染的磺胺类药物,在碱性环境下溶解度大,但在酸性环境容易结晶。一些消化酶类药物,在碱性环境下能够发挥良好的作用,但在酸性过强环境下则容易被破坏,从而影响疗效。因此,上述药物最好与葡萄隔开两个小时再服用。

“另外,葡萄皮上洗不掉的霜,是葡萄分泌的糖醇类物质,又叫‘果粉’,对人体无害,可以放心食用。买回的葡萄用纸包好,放在冰箱暂时贮存;用塑料袋包装放冰箱,会使葡萄表面结霜,引起腐烂。最好的吃法是充分洗净果皮,整颗入口,连皮带籽一起嚼完吃下,这样营养就会达到‘百分百’。如果剥皮吐籽,营养就损失掉一部分。”李定文说。

(摘自报刊)

美研究：饭前喝2杯水可预防暴饮暴食 减肥效果更佳

据韩国 finews 网站近日报道,美国一项研究结果表明,饭前喝2杯水,减肥效果更明显。

美国某大学营养学科教授带领的研究团队以48名55-75岁的人为对象进行了调查。研究组让他们12

周按照相同的食谱吃低热量食物减肥。并把调查对象分为两组,一组饭前20分钟喝2杯水,另一组是饭前不喝水。12周后虽然两组减肥都成功,但是瘦的程度不一样。饭前喝水的那组平均瘦了7kg,没喝水的

那组平均瘦了5kg。吃饭之前喝水相当于多瘦了2kg。

研究团队称,因为用水来填补肚子,不会感到那么饿,可以预防暴饮暴食,是代替热量最简单、最安全的方法。

保健品和药混着吃有可能带来危险

药品能治病,保健品能改善身体状态,合理使用,二者都能为健康服务。但药品和保健品混用,不仅不利于治病,还可能带来危险。山医大二院药剂科医生张瑞琴提醒:

首先,有些药品和保健品混用会增大不良反应风险。以银杏叶和维生素E为主要成分的保健品受到不少老人的青睐,但如果服华法林时用银杏叶保健品,或吃阿司

匹林期间用维生素E,可能增强药物抗凝作用,增大出血甚至卒中的风险。

其次,儿童更容易受到伤害。儿童的新陈代谢比较独特,不同年龄段的代谢能力和速度也有所区别。同时,由于儿童肝脏发育不完全,吃药期间混用保健品更危险。

最后,要警惕一些宣称“天然”的保健品中添加了西药。还应警惕

降糖、降压保健品中违规添加西药成分。

此外,特殊时期应停用。手术前、中、后同时用保健品和某些药可能影响治疗,一般建议在手术前2~3周咨询医生后停用保健品,以防心跳加快、血压升高、出血等潜在危险。孕妇和哺乳期妇女服保健品前也应咨询医生。

(张婷)

三招清空肠道垃圾

“欲得长生,肠中常清”,出自汉代学者王充的著作《论衡》,后面还有一句话是“欲得不死,肠中无滓”。

中医认为,人体健康的根本在于气机升降正常,而大便通畅是维持气机升降正常的重要因素之一。被人体吸收利用的食物中的营养物质属于清阳,大便则属于浊阴。清阳宜上升,浊阴宜沉降。如果大便不通,浊阴不能沉降,则清阳的上升就会受到影响,就会产生各种不舒服的症状。

如何才能保持大便通畅呢?

首先,要适当增加运动。运动可增加阳气,而大便需要阳气推动才能排出体外。增加运动要注意运动量的把握和运动方式的选择。每天应当保证40分钟到1小时的活动时间;运动量应从小至大逐渐增加,以每次活动能达到全身发热,似要汗出而未汗出的程度最好。

其次,腹部按摩。古人将腹部按摩称之为“摩腹”。

具体方法:以手掌紧贴皮肤表面,按顺时针方向在腹部作环形摩擦。从胃腕部开始,一边划圆,一边

向下移动,直到小腹。可在饭后散步时进行,一边行走,一边摩腹。

若伴有痔疮等肛肠疾病,可配合提肛:全身放松,以鼻吸气,缓慢均匀,吸气的同时,肛门紧闭,用力提起肛门、会阴部,小腹及腹部同时稍用力内收;稍停片刻,放松,缓缓呼气。呼气时,慢慢放松腹部和肛门。这样一紧一松,做10至15次。

要保持大便通畅,还要调整饮食结构,多食蔬菜水果,减少高脂肪的摄入量,尤其是晚餐。

(摘自美国《侨报》)