

蛋白粉,因其能补充蛋白质被不少人视为“健康提速剂”。补充蛋白粉和提高免疫力到底有没有关系?哪些人不适合补充蛋白粉?今天,营养科的医生就来跟大家分享一下关于蛋白粉补充的小知识。

春季防花粉过敏 这个方法很有效

春季百花盛开,是许多人出现过敏症状的季节。中国人民解放军总医院第一医学中心皮肤科副主任医师周勇介绍,对于过敏体质的人来说,花粉多是过敏原。花粉过敏典型症状有荨麻疹、鼻塞、打喷嚏、流清水鼻涕、眼睛发痒、咳嗽等。杨絮、柳絮过敏症状与花粉类似。

花粉过敏症状一般较轻,服用抗过敏药物就能好。但如果过敏导致黏膜系统损伤,或身体组织出现肿胀,应及时就医。

预防花粉过敏,脱离过敏原是最好的方法。过敏体质的人要戴口罩,远离盛开的花草和飘絮的柳树、杨树。在鼻腔中使用特殊隔离剂,也可阻止花粉与黏膜接触。 ■据《人民日报》

久坐不动 易引发泌尿系统疾病

憋尿是指膀胱中容纳的尿液超过了膀胱本身的容量,却有意识地忍着不排。久坐不动长时间憋尿不利于健康,还会导致泌尿系统疾病。正常排尿不仅能排出身体内的代谢产物,而且对泌尿系统和泌尿道也有自净冲刷作用。

膀胱容量持续增大引起腹腔内压力增高,使高血压患者血压升高;冠心病患者出现心律失常,甚至心绞痛。所以,憋尿对多数伴有高血压、冠心病、糖尿病等基础疾病的老年患者来说,更容易导致心源性猝死等严重后果。

如果老人长时间憋尿后突然排尿,由于膀胱快速排空,腹腔内压力下降,回心血量减缓,会令迷走神经兴奋,大脑供血不足,血压降低,心率减慢,甚至出现排尿性晕厥。憋尿后快速排尿,还会出现肉眼血尿。 ■据《人民日报》

适度饮酒也会损伤大脑

在一项新的临床前研究中,美国科学家证明,即使是适量饮酒也会加速大脑萎缩,并增加淀粉样蛋白斑块的数量。相关研究刊发于最新一期《疾病神经生物学》杂志。

在最新研究中,威斯康星大学医学院的科学家利用拥有阿尔茨海默病相关病理的小鼠模型,采用为期10周的慢性饮用方法,让小鼠选择喝水或喝酒,模仿人类饮酒的行为。然后,他们研究了自愿适度饮酒如何改变健康的大脑功能和行为,以及是否改变了与阿尔茨海默病早期阶段相关的病理学。

结果发现,即使是适量饮酒也会加速大脑萎缩(大脑细胞丢失),并增加淀粉样蛋白斑块(有毒蛋白的积累)的数量,包括更多的小斑块,这可能为日后的斑块增加奠定了基础。而且,急性戒酒会增加β淀粉样蛋白的水平,β淀粉样蛋白是阿尔茨海默病中积累的淀粉样蛋白斑块的关键成分。

进一步分析表明,长期饮酒导致小鼠对大脑和外周代谢的调节较差,这也是加速阿尔茨海默病病情的另一种途径。此外,最新研究发现,即使适度饮酒也会导致血糖和胰岛素抵抗标志物升高,这不仅会增加患阿尔茨海默病的风险,还会增加患II型糖尿病和心血管疾病的风险。 ■据人民网

不开心就大吃一顿 会伤“心”

日前,一项随访13年的研究提示,一些饮食行为与心血管健康有关。比如,情绪化进食会损害心血管。

研究者认为,在心血管病预防过程中应考虑饮食行为,应将情绪调节技巧教学纳入其中。

情绪化进食是指不良情绪下的进食行为。例如,很多人不高兴,就会大吃一顿,而且食物还不健康。

分析显示,在成年人中,情绪化进食出现心脏舒张功能障碍风险增加了38%。而且,二者间的关联,31.9%与压力水平有关。同时,情绪化进食还与动脉粥样硬化进展有关系。 ■据人民网

靠吃蛋白粉提高免疫力 真的有必要吗?

补充蛋白质能提高免疫力吗?

先说答案:保证蛋白质的合理摄入有助于提高机体的免疫力。

蛋白质作为生命的结构物质,是机体免疫器官和组织、免疫细胞的重要组成部分。我们经常提到的重要免疫物质之一——抗体,其本质也是蛋白质。另外,蛋白质还参与构成多种活性物质,如酶、激素等。

免疫力是人体自身的防御机制,是人

体识别和消灭外来侵入的任何异物(病毒、细菌等),处理衰老、损伤、死亡、变性的自身细胞,以及识别和处理体内突变细胞和病毒感染细胞的能力。简单来讲,免疫力就是人体抵抗疾病、保障自身健康的能力。而执行这一功能的是免疫系统。

人体的免疫系统由免疫器官、组织、细胞和分子组成。如果把机体和病毒之间的对抗比作一场战争,那么免疫系统就

相当于为维护机体健康去冲锋陷阵的“战士”。只有让“战士”吃饱饭,才有力气去发挥正常的功能,从而抵御疾病、打赢战争。

因此,要想维持良好的免疫力,为机体提供全面均衡的营养素必不可少。其中,蛋白质的适量摄入尤为重要。

大病初愈需摄入多少蛋白质?

大病初愈后,究竟需要摄入多少蛋白质呢?对于从事轻体力活动的健康成年人而言,每天每千克体重大约需要1克蛋白质,因此,男性的蛋白质推荐摄入量约为65克/天,女性约为55克/天(仅粗略计算,具体到个人时需考虑体重、BMI、健康状况、运动情况等)。

对于大病初愈的人群,蛋白质摄入量可提高20%,有时甚至可提高50%,可按

照每千克体重1.2至1.5克来保证足量的蛋白质摄入。尤其是鼓励多吃一些鱼、瘦肉、蛋、奶类、豆类及其制品等食物,以提高优质蛋白质的摄入。另外,为更好地促进机体蛋白质的合成,建议蛋白质的摄入应相对均匀地分布于早、中、晚三餐之中。

按照最新的中国居民膳食指南(2022版),每日进食适量主食(男性6两以上,女性5两以上)、1杯牛奶+1杯酸奶

(500毫升)、2个鸡蛋(1个全蛋+1个蛋清)、3两瘦肉、3两豆类制品等,就足以满足上述的蛋白质推荐摄入量。

由此可见,人们完全可以通过日常膳食来满足机体的蛋白质需求。并且,日常膳食为机体提供蛋白质的同时,还能提供脂肪、矿物质、维生素等丰富的营养物质。因此,建议通过日常均衡膳食来为机体提供充足的蛋白质。

哪些人群需补充蛋白粉?

哪些人群需要补充蛋白粉?当存在以下情况,机体往往很难通过日常膳食获得充足的蛋白质时,可以考虑补充。

食欲减退或进食不足。食欲较差、进食不足的患者或老年患者病愈后往往存在明显的能量和蛋白质摄入不足,可在保证充足能量摄入的基础上,通过适量补充蛋白粉来促进体内的正氮平衡,从而有助于维持肌肉量和正常的免疫功能。

消化吸收障碍。老年人由于消化液分泌减少、胃肠道蠕动减少,对于蛋白质的消化吸收功能下降;对于功能性消化不良或者存在小肠吸收障碍的患者而言,也往往存在蛋白质不足。可选择容易消化、吸收的蛋白粉补充剂以改善机体营养摄入。

身体对蛋白质需求量增加。某些特殊的生理状态下,如孕妇、乳母等往往对

于蛋白质需要量增加,一些有增肌需求的健身人群,往往也需要增加蛋白质的摄入以促进肌肉蛋白质的合成;某些病理状态下,如手术、烧伤、感染、肿瘤放疗患者等往往存在负氮平衡,甚至低蛋白血症等,对蛋白质需要量显著增加。对于存在以上情形的个体而言,则需要经过医师/营养师全面评估身体健康状况、营养摄入情况、运动强度等因素后适量补充蛋白粉。

哪些情况不宜补充蛋白粉?

首先,对于蛋白粉成分(如大豆蛋白、酪蛋白、乳清蛋白等)过敏者禁止补充蛋白粉,以免引起恶心呕吐、腹胀腹痛、皮肤瘙痒,甚至神经系统相关的过敏反应。

另外,由于机体摄入的蛋白质需要经过肝脏和肾脏的代谢,所以对于存在肝硬化、肝性脑病或肾功能不全的患者不宜

目补充普通的蛋白粉,而应该在医师/营养师指导下选择一些疾病特异性的特殊医学用途配方食品(FSMP)来为机体补充营养,以免增加肝脏、肾脏等器官的负担。

比如,肝病者往往需要增加支链氨基酸的摄入,肾病患者更适合于在低蛋白

饮食的基础上补充α-酮酸等。

最后,当存在胃肠功能衰竭、急性胰腺炎、肠痿等情况时,由于无法很好地消化蛋白质,也不宜直接补充蛋白粉,而应该基于患者目前的胃肠道功能,给予个体化的营养干预。

敲黑板:选购、服用蛋白粉有窍门

选购

市面上蛋白粉有很多种,那么如何挑选到一款好的蛋白粉呢?一定要查看配料表,关注蛋白质含量及来源、是否添加其他成分。一般来说,蛋白质含量高、且为乳清蛋白来源、其他添加成分较少的蛋白粉品质更好。

有的读者可能会问,乳清蛋白是什么呢?为什么乳清蛋白来源的蛋白粉更好呢?事实上,乳清蛋白是从牛奶中提取出

来的一种珍贵蛋白质,其纯度高、吸收率高、氨基酸组成最合理,被称为“蛋白之王”。

相较于大豆蛋白、酪蛋白等,乳清蛋白促进肌肉蛋白质合成的效率更高,因此,乳清蛋白含量高的蛋白粉往往更优质。

根据制作工艺不同,乳清蛋白又可分为浓缩乳清蛋白、分离乳清蛋白和水解乳清蛋白。其中,浓缩乳清蛋白的蛋白含量为35%至80%不等,分离乳清蛋白的蛋

白含量为85%至90%,后者蛋白含量高,更优质,但也更贵,而水解乳清蛋白更容易吸收,适用于消化吸收功能欠佳的人群服用。

服用

在服用蛋白粉时,还要注意剂量和频次,一般来说,每天服用10至30克为宜,且分2至3次服用比一次性服用效果更佳。

■据人民网