

蛋白粉曾是一流运动员用来在训练前后提振和恢复身体肌肉的专用产品,而现在,就连普通民众也开始食用蛋白粉以达成瘦身、在健身房补充体力,甚至代替正餐的目的。

有营养师指出,人们应该抛弃蛋白粉,摄入天然食物来增强体质。

蛋白粉,最好慎食

■本报见习记者 牟一

早在上世纪80年代,蛋白粉在健美热潮中兴起,至今仍然受到广大消费者和健身爱好者的追捧。

所谓蛋白粉,一般是采用提纯的大豆蛋白、酪蛋白、乳清蛋白或上述几种蛋白的组合物构成的粉剂,其用途是为缺乏蛋白质的人补充蛋白质。

在北京某大型商场超市,《中国科学报》记者了解到,这里销售的蛋白粉有国产和进口两大类,产品多样。某国内知名品牌普通蛋白粉(约500克)价格接近400元,销售人员向记者进行了较详细的营养和功能介绍,表示该蛋白粉每天要吃一勺(约10g),通常一个多月就吃完了。而进口品牌的蛋白粉也十分畅销,“每个月卖的量都很好,很多健身房男士都来购买增肌粉”,说到增肌粉,其主要成分与蛋白粉类似,销售人员介绍道,“每次运动后要吃4勺增肌粉,用来长肌肉”。

但有澳洲营养师认为,人们应该抛弃蛋白粉饮品,“吃天然的食物来增强体质要比食用这些蛋白粉好得多,要尽可能摄入真正的食物。”

其实并不神奇

“市面上的蛋白粉,不是廉价的大豆蛋白,就是也比较廉价的乳清蛋白。”中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红表示,“为何卖那么贵,除了大量广告营销费用之外,其实也很简单:消费者愿意花钱买。”

同样,知名科普专家、科学松鼠会成员云无心在微博中表示,“死贵的乳清蛋白粉(健身界流行的‘增肌粉’)是从生产奶酪的废水里分离出来的,差不多相当于‘地沟蛋白’,最初的产品蛋白含量只有50%,难看难吃,经过多年修炼才成了今天的‘高级蛋白’。”

而蛋白粉中最昂贵的“乳清成分”,实际上可以用天然酸奶来替代。将酸奶用薄纱过滤,之后得到的灰色、浑浊的液体就是纯蛋白质,可以加入水果冰沙或坚果一起食用。

大连市中心医院营养科主任王兴国表示,蛋白质粉,或者其他打着保健品旗号的蛋白



图片来源:滴答网

质,其对人体价值都不会超过鱼肉蛋类中的蛋白质。“尤其不会超过鸡蛋,鸡蛋蛋白质是已知在自然界中营养价值最高的蛋白质。简而言之,就蛋白质而言,吃啥也比不上鸡蛋。”

“有些长期节食减肥的女生告诉我,食用蛋白粉后头发变好了;服用胶原蛋白后,皮肤有弹性了。没错,本来就是因为缺蛋白质而皮肤头发质量不好,吃点胶原蛋白,毕竟是增加了蛋白质,自然会有改善。换成每天加两个鸡蛋,或者加二两瘦肉,头发和皮肤也是会变好的。”范志红也在微博中调侃道。

对于蛋白粉的宣传口号“吃蛋白就能长肌肉”,专家表示,其实,单就吃蛋白粉来说,吃再多也不会长肌肉。人体肌肉的增长前提同运动有关,如果没有运动,没有给予肌肉以力量的压迫,吃什么增加的都是脂肪,绝不是肌肉。

无须额外补充

《中国居民膳食营养素参考摄入量》中推荐

成人每人每天蛋白质的摄入量是65~90克,或者按总能量占10%~12%即可满足代谢需要。此外,蛋白质摄入量因人的年龄、体重及劳动强度不同而存在一定的差异。

“蛋白质是人体最为重要的营养素,它不仅是人体的主要构成成分,在一定条件下也可以转化为糖和脂肪并提供能量。”王兴国表示,“蛋白质的最佳食物来源是鱼类、肉类、蛋类、奶类、大豆和坚果等。”

“食物中的蛋白质分子量很大,都需要在小肠内消化成小分子的氨基酸,才能被吸收入血液,被人体吸收利用。”王兴国解释,“所以一切进入胃肠的蛋白质,不论是肉蛋奶中的蛋白质,还是蛋白粉(包括大豆蛋白粉和乳清蛋白粉)、胶原蛋白、免疫蛋白(牛初乳)、海参等所谓的保健品蛋白质,都将被消化成小分子的氨基酸。而一旦被消化成氨基酸,蛋白质将失去一切原有的活性和作用,变成不折不扣的‘死物质’。”

因此,人们只要身体健康,饮食正常,进

量正常,不偏食挑食,就完全能从天然食物中获得足够的蛋白质,尽可能地摄入真正的食物,不需要再额外吃蛋白质粉。

此外,专家表示,蛋白粉饮品中通常包含了大量的合成维生素和矿物质,还有诸如非粘剂之类的物质,帮助身体消化这些“虚假食品”。

有专家建议人们务必检查一下蛋白粉饮品的背面说明,了解饮品的成份十分重要,而不光是看脂肪和糖分的含量。蛋白粉中的合成色素、香精和添加剂也日益增加。

随意食用危害大

“目前,我国绝大部分城市居民并不存在蛋白质不足的问题,但很多人因为受到保健品推销人员的忽悠,在三餐之外大量摄入蛋白粉,就可能造成蛋白质摄入量过量。”范志红表示,“蛋白质过量时,尿钙排出量增加,从而增大肾结石的危险。而健身人群在肌肉训练之后服用大量的蛋白粉、蛋清等高蛋白保健品或食品,也有类似的危险。”

据介绍,蛋白质摄入量过多对人体有危害。蛋白质在人体内的分解产物较多,其中氨、酮酸及尿素等对人体会产生副作用,不仅增加肝脏负担,还容易引起消化不良,长期会影响肝肾功能,造成消瘦及免疫功能低下。

美国科学家发布一项声明指出,食用过量的蛋白质会增加患癌症的风险,如直肠癌、胰腺癌、肾癌及乳腺癌。食用动物性蛋白质如肉类、奶类及肉类过多,还可以诱发心脏病。而痛风、肝肾功能衰竭的病人,更要限制蛋白质的摄入。

“患者及其亲友并不知道他们最需要吃的营养品是什么,调查表明,出镜率(选用率)最高的居然是蛋白粉!而营养支持真正需要的肠内营养制剂出镜率最低。”王兴国表示。

医学专家也强调,患者们不要盲目地选择蛋白粉进补。“普通的手术病人身体需要更多的营养物质,而不是单纯地依靠蛋白质来帮助组织的修复。对于病人尤其是肾脏病患,不宜过多食用蛋白粉,否则容易导致代谢物加重肝肾负担。”

健康小贴士

消化不良,酶制剂来帮忙

国庆长假是全家欢聚、品尝美食的时刻,老年人极容易进食高油、高脂肪的食物,因而出现腹部不适、烧心嗝气、腹胀腹泻等消化不良症状。专家对此建议,酶制剂可以解决消化不良等问题。

肠胃中存在着各种不同类型的消化酶,可能来自唾液、胃液、胰液、肠液等。在它们之中,由胰腺分泌出来的胰酶可谓是最重要的消化酶,因为只有胰酶的参与下,蛋白质、脂肪、淀粉才能完全被分解再被吸收。

上海瑞金医院教授袁耀宗表示,化学性消化不良的治疗关键是补充消化酶,特别是胰酶,同时需要促进胆汁分泌。例如,复方阿嗝米特肠溶片作为常用的治疗化学不良药物,临床应用广泛。其中包含了胰酶、促胆汁分泌的阿嗝米特以及可以快速消除腹胀的二甲基硅油,能全面快速消除腹胀、腹痛、早饱、嗝气等消化不良症状。

袁耀宗提醒老年人,国庆长假期间,一定要科学饮食、荤素搭配、三餐有度,注意消化不良的问题。(李惠钰)

不良饮食习惯影响睡眠质量

失眠是许多现代人常见的文明病,通常睡眠有障碍,可能因身体健康受到影响,也可能因睡前饮食习惯差,影响到睡眠质量。

容易影响睡眠的食物,主要是因为含有咖啡因,如茶、咖啡、巧克力、可乐等。由于咖啡因会刺激中枢神经系统,造成心跳快,降低褪黑激素的分泌。

有些人认为饮酒较好入睡。其实,酒精虽有镇静作用,少量饮酒可帮助缓和身体、放松,但过量饮酒却会影响夜间入睡,过于亢奋。由于酒精会妨碍身体进入快速眼动深睡阶段,有些人酒后过量呼呼大睡,隔天却仍然感觉昏昏沉沉。

若在晚餐吃过多辛辣食物,容易增加胃食道逆流机会,也会影响睡眠。像晚餐吃过于油腻、过多油炸物,容易因为晚上比白天活动少,消化更差,会影响到晚间睡眠,也容易导致肥胖问题。

饮食上可多吃含有“色氨酸”的食物,由于色氨酸在体内能帮助合成褪黑激素,可改善睡眠。富含色氨酸的食物,像全麦制品、大豆、香蕉、酸奶等,其它有助于帮助睡眠的食物还有蛋黄、牛奶、糙米、小麦胚芽、南瓜、马铃薯、坚果类、芝麻、燕麦等。

要改善睡眠,失眠者睡前可喝杯温热的牛奶。但对于牛奶敏感者来说,睡前可选择吃些芝麻,或喝芝麻麦片,芝麻补肝益肾,当中的钙、镁,能帮助安定神经、改善睡眠。(曹淑芬)

饮食有道

我国民间历来就有“八月十五月正南,瓜果石榴列满盘”的说法。此时正是品尝石榴的好时节。石榴不但营养丰富,而且还形色美艳。鲜艳夺目的石榴红如玛瑙、白似水晶,十分惹人喜爱。鲜食味甜微酸,加工制成饮料也清凉可口。

“红宝石”的秘密

石榴在我国栽培历史悠久,古代文人骚客时常把石榴作为抒发情感的对象,有关石榴的诗词也不胜枚举。美男子潘安在《安石榴赋》中写道“榴者,天下之奇树,九州之名果。”缤纷磊落,垂光耀质,滋味浸液,馨香洋溢,尤其是把石榴的色、香、味、形写得百媚千娇,令人垂涎欲滴。

色鲜味美 营养丰富

石榴,原产于西域,汉代传入中国,主要有玛瑙石榴、粉皮石榴、青皮石榴、玉石子等不同品种。成熟的石榴皮色鲜红或粉红,常会裂开,露出晶莹如宝石般的子粒,酸甜多汁。石榴因其色彩鲜艳、子多饱满,在我国常被用作喜庆水果,象征多子多福、子孙满堂。

据了解,目前我国石榴大约有70多个品种,分为观赏和食用两大类。石榴的营养丰富,含有多种人体所需的营养成分,果实中含有维生素C及B族维生素,有机酸、糖类、蛋白质、脂肪以及钙、磷、钾等矿物质。据分析,石榴果实中含碳水化合物17%,水79%,糖13~17%,其中维生素C的含量比苹果高1~2倍,而脂肪、蛋白质的含量较少,果实以鲜吃为主,也可制成

上等饮料。

南宋杰出诗人杨万里曾用“雾作侬房珠作骨,水精为醴玉为浆”来描写石榴的美味。潘安也在《安石榴赋》中写道:“遥而望之,焕若隋珠耀重渊;详而察之,灼若列宿出云间。千房同膜,千子如一,御饥疗渴,解醒止醉。”来赞扬石榴的用途。

此外,石榴体内还富含各种酸类,包括有机酸、叶酸等,对人体具有保健功效。石榴不仅果实营养成分丰富,而且它的叶子和果实核都是非常宝贵的,可谓全身是宝。

抵抗衰老 美容养颜

如果说,营养丰富是许多水果具备的优点的话,那么美容养颜就是石榴能够脱颖而出,成为很多爱美人士首选的最重要原因。无论是榨取鲜果汁还是发酵后的石榴酒,其类黄酮的含量均超过红葡萄酒,类黄酮可中和人体内诱发疾病与衰老的氧自由基。

石榴中富含矿物质,并具有两大抗氧化成份——红石榴多酚和花青素。以色列工程技术学院的研究发现,石榴中含有的钙、镁、锌等矿

物质萃取精华,能迅速补充肌肤所失水份,令肤质更为明亮柔润。

石榴中含有丰富的营养成分,除具有美容养颜抗衰老的功效,还可以保护眼睛。特别是红石榴已经被证实具有很强的抗氧化作用。它含有一种叫鞣花酸的成分,可以使细胞免于环境中的污染和UV射线的危害,滋养细胞,减缓机体的衰老。有研究表明,鞣花酸在防辐射方面比红酒和绿茶更有效果。

人们还可以自己制作石榴汁面膜用以补水。首先,准备好一个石榴、一个鸡蛋清、一大匙蜂蜜;其次,把石榴去皮切小粒;葡萄洗净去皮,全部原料放入玻璃杯里淋上蜂蜜即可食用。

食疗佳品 养生防病

除营养价值和美容价值外,石榴的药用价值也不容小觑。《人民日报》曾发文,石榴能减慢心率,对心慌心悸的病人尤其适宜。而且石

榴汁中的多种抗氧化剂有助于减少心血管壁脂肪堆积的形成,阻碍动脉粥样硬化,从根本上预防心脏病。

以色列工程科学院阿维拉姆教授,也在美国《临床营养学》杂志上表示,预防和治疗动脉硬化引起的心脏病,喝石榴汁比葡萄酒更佳。阿维拉姆的研究证实,如果每天饮用2~3盅石榴汁,连用两周可将氧化过程减缓40%,并可减少已沉积的氧化胆固醇。

另外,石榴汁的多种氨基酸和微量元素,有助消化、抗胃溃疡,达到健胃提神、增强食欲、益寿延年之功效。对饮酒过量者,解酒有奇效。

石榴可谓全身是宝,果皮、根、花皆可入药。其果皮中含有苹果酸、鞣质、生物碱等成分,有明显的抑菌和收敛功能,能使肠黏膜收敛,分泌物减少,有效地治疗腹泻、痢疾等症。

另外,将酸石榴连籽打碎,用开水浸泡过滤放冷,每日多次含漱,可治口舌生疮及口腔溃疡;将石榴煨发存性,研成细末,加适量白糖拌匀,每日用开水送服6克,每日2次,可用于治疗痔疮便血;石榴的果皮中的碱性物质,有驱虫功效;石榴花有止血功能,且泡水洗脸,还有明目效果。(王俊宁整理)

链接

巧食石榴小食谱

石榴因为果实颗粒粒的特点,让很多人觉得吃石榴实在不易。下面介绍一些如何快速剥石榴和一些美味石榴小食谱。

剥石榴首先要先在石榴的顶端横切一刀,然后去顶;再用刀顺着石榴的白筋在外皮上划几刀,刀口不要太深,划开石榴皮即可;而后用刀尖轻轻把石榴中间白色部份的内心划断;抽掉中间的白心,轻轻一掰,很容易就能取出石榴籽。

石榴食谱:

1.双果石榴沙拉。原料:火龙果、石榴、奇异果、葡萄、蜂蜜。

做法:石榴洗净,取出石榴;火龙果、奇异果去皮切小粒;葡萄洗净去皮,全部原料放入玻璃杯里淋上蜂蜜即可食用。

2.石榴火龙果酸奶沙拉。原料:石榴、火龙果、酸奶。

做法:取出石榴粒;将火龙果切成小丁;将酸奶倒入杯中撒上石榴粒、火龙果、叶装饰即可食用。

3.美味石榴酒。原料:新鲜石榴、

冰糖、纱布、玻璃瓶。

做法:首先剥出石榴籽,膜要去掉干净;用挤压、捏、揉、捣、碎等方法使石榴汁液流出。装瓶7分满,留少量的空气,第一次发酵为5天,室温,温度低可能要延长几天;用纱布包裹籽,皮分离杂质,挤出汁液;加入冰糖,想酒精度高一点就多放点糖;二次发酵,大约20~25天左右;然后再用纱布充分过滤掉酒脚,过滤后装密封瓶,低温放置三个月即可享用石榴美酒了。(王俊宁整理)

