

食药安全

蛋白粉可以随便吃吗, 这些知识你要了解

随着人们生活水平的越来越高, 对健康的关注程度也在与日俱增。串门走亲戚, 过节送个礼, 都不得买一些营养品。可是琳琅满目的保健食品、营养品市场当中, 蛋白粉可以说是引人注目的“新贵”。

蛋白粉不仅价格不菲, 而且包装和广告上更是写的天花乱坠, 什么“提高食品蛋白质含量, 增加免疫力”等, 如果真如广告所言有着这样的功效, 那还真是非常值得买的, 可是有没有科学实验的数据来做支撑呢? 而人体又是否真的需要补充蛋白粉呢?

■什么是蛋白粉呢?

蛋白粉从字面上来看就很容易理解, 它的用途就是为人体补充所需要的蛋白质。市面上的蛋白粉一般都是大豆提纯的蛋白或是从牛奶中提纯的蛋白。蛋白粉主要适用于创伤、烧伤、大面积皮肤溃烂、肿瘤放疗和化疗等营养补充, 一般, 这种情况都会导致蛋白质重度亏损, 机体处于负氮平衡状态, 对于这些治疗恢复期, 或是处于术后修养阶段的病人来说, 无法像正常人那样保证食物摄入的多样性, 所以选择蛋白粉以及类似的营养品是一种补充蛋白质的捷径。同样的道理, 对于妊娠期及哺乳期妇女及胃肠道功能较弱的老年人, 也可适当采用蛋白粉补充蛋白质。

■我们为什么需要蛋白质呢?

蛋白质可以说是构成我们身体不可或缺的“原材料”, 对于我们来说, 大到我们的骨骼、皮肤和内脏, 小到我们的细胞、生物膜以及免疫作用都离不开各种蛋白质, 他们各自行使自己的功能来构成我们的机体, 蛋白质参与我们身体的代谢循环和生理调控, 维持它的正常运转, 我们体内种类繁多的酶也有很大部分由蛋白质组成。由此说来, 我们不难发现, 蛋白质是我们身体内所不可或缺的成分, 不但如此, 蛋白质还可以产生能量(1克蛋白质可以产生4000卡的能量)为我们提供动力。

此外, 我们体内含有20种氨基酸, 这些氨基酸再组成我们身体里各种各样的蛋白质, 其中有8种叫做人体必需氨基酸, 意思就是这8种氨基酸在我们体内无法自己合成, 必须需要从食物中摄入才可以获得。而蛋白质进入人体以后, 由于人体无法直接吸收大分子物质(因为大分子无法进入小肠细胞的细胞膜), 所以蛋白质会先水解成为多肽, 再将多肽拆解为各种氨基酸, 由小肠吸收为人



体所用。所以, 补充的蛋白质如果大多是由这些人体必需氨基酸组成的, 那么对我们人体还是很有好处的。另外, 对于健身爱好者, 蛋白粉是一种非常非常好的蛋白补充剂。在阻力锻炼后半小时内, 补充高蛋白食品能增加肌肉组织的生长, 从而取得更好的健身效果。

■摄入多少蛋白质算是健康正常的呢?

那么, 不管是什么样的蛋白粉, 对于正常人来说, 摄入多少蛋白质算是健康正常的呢? 迄今为止, 蛋白质的参考摄入量由国际权威组织先后提出过4次, 最近一次是在1985年, 由FAO/WHO/UNU联合提出的, 它是一组按照年龄分别划分的蛋白质的推荐摄入量, 其中, 对成年人的蛋白质的推荐摄入量为0.75g/kg/d。也就是说, 每天每千克体重摄入0.75克蛋白质最为推荐。但是, 世界各个国家的蛋白质摄入量不尽相同, 其中的差距也较大, 我国从事轻体力劳动的成年男性的蛋白质推荐摄入量为75g/d。

日常食物中都含有多少蛋白质呢? 海参可以说是“蛋白质含量之王”, 每100克干海参中含有76.5g的蛋白质, 这对工薪阶层来说过于奢侈。不过, 在我们日常食品中, 每100克鸡蛋含14.7克蛋白质, 每100克黄豆含36.6克蛋白质, 每100克猪肉含17.1克蛋白质, 每100克花生含26.2克蛋白质, 所以, 我们日常的进食完全可以提供我们人体所需

的蛋白质供应量。如果在此基础上再进补蛋白粉, 就可能造成蛋白质摄入量超标, 从而使人体处于一种“高蛋白负荷”的状态。

■蛋白粉吃还是不吃呢?

那有些人会说, 蛋白粉即使没用也可以吃啊, 大不了就是不吸收, 浪费掉。其实, 这种说法是错误的。

首先, 说到浪费的话, 健康人超量补充蛋白质是没有正性作用的, 换言之, 健康水平并不因为蛋白质摄入量的过量增加而提高。因为氨基酸在体内不能像脂肪一样储备, 过多摄入的蛋白质会经肾脏由尿液排出体外, 而无法起到营养作用。

其次, 高蛋白摄入会给人体健康带来诸多不利影响。例如, 长期的高蛋白摄入会增加肾脏负担, 甚至使肾脏长期处于“超负荷”状态, 并可能因此加速其老化和损害; 摄入过多的蛋白质还可促进钙从骨质中溶解, 增加钙的丢失。研究表明, 蛋白质摄入量每增加1克, 就会导致1.75毫克的钙从尿中丢失。长期摄入高蛋白, 将增加骨质疏松发生的风险。

我们都听说过“物极必反”的道理, 补充蛋白粉对于那些特殊人群, 比如说病人(遵循医嘱)、老人、哺育期的

妇女等, 确实有一定的正向作用, 但对于正常青壮年人来说(有健美需求的人也得科学合理), 科学有据的补充身体所需要的蛋白质才是有益的。另外, 生命在于运动, 天然的才是最好的。要想身体健康, 要勤加锻炼, 合理膳食, 这才是身体健康的最好法则。

(区食药安办)

活动预告

虹桥社区7月活动预告

“峥嵘岁月·光辉历程”——虹桥故事汇四史专题

活动时间: 7月17日(周五)
活动方式: 古北市民中心微信公众号推送
参与对象: 社区居民

“闽门旦与旗袍”昆曲公益讲座

活动时间: 7月11日(周六)13:30
活动地点: 古北市民中心二楼昆曲教室
参与对象: 社区居民
人数限制: 10人

迪士尼经典动画电影音乐赏析——钢琴弦乐三重奏音乐会

活动时间: 7月31日(周五)10:00
活动地址: 古北市民中心二楼多功能厅
参与对象: 社区居民
人数限制: 20人

“小小咖啡师”亲子咖啡拉花体验

活动时间: 7月12日(周日)9:30
活动地点: 古北市民中心三楼咖啡教室
参与对象: 社区亲子家庭(需预约)
参与人数: 6组

小小爱迪生——儿童创意七彩小台灯制作

活动时间: 7月22日(周三)9:00
活动地址: 长顺路34号-9
参与对象: 社区居民
参与人数: 20人

传统技艺传承——手工琢玉

活动时间: 7月28日(周二)14:00
活动地址: 古北市民中心三楼侨之家
参与对象: 社区亲子家庭
参与人数: 10组

环保皮零钱包DIY体验

活动时间: 7月31日(周五)14:00
活动地址: 中山西路1030弄10号
参与对象: 社区居民
参与人数: 20人

N&A·童心探索——世界自然艺术摄影作品展

展览时间: 7月10日(周五)至7月23日(周四)
展览地址: 古北市民中心一楼
参与对象: 社区居民

民宗宣传

少数民族服务指南

●民族成份方面的规定

民族成份是我国公民身份的重要内容之一。根据《中国公民民族成份登记管理办法》(中华人民共和国公安部令2号)的有关精神, 中国公民民族成份的确定和更改主要有以下规定:

1. 公民的民族成份, 只能依据其父亲或者母亲的民族成份确认、登记。本办法所称的父母, 包括生父母、养父母和与继子女有抚养教育关系的继父母。

2. 公安部门在办理新增人口户口登记时, 应当根据新增人口父母的民族成份, 确定其民族成份。新增人口的父母民族成份不相同的, 应当根据其父母共同签署的民族成份填报申请书予以确认并登记。

公民民族成份经确认登记后, 一般不得变更。

未满十八周岁的公民, 有下列情况之一的, 可以申请变更其民族成份一次。

(一) 父母婚姻关系发生变化, 其民族

成份与直接抚养的一方不同的;

(二) 父母婚姻关系发生变化, 其民族成份与继父(母)的民族成份不同的;

(三) 其民族成份与养父(母)的民族成份不同的。

年满十八周岁的公民, 在其年满十八周岁之日起的两年内, 可以依据其父或者其母的民族成份申请变更一次。

3. 本区公民(户籍所在地在长宁)申请变更民族成份的, 申请人向区人民政府民族宗教办公室提出申请。

同意审批的, 民族事务部门向申请人开具《关于变更公民民族成份证明信》。申请人持有效期内(60日)的《关于变更公民民族成份证明信》及相关材料, 到户籍所在地公安派出所当场办理公民民族成份变更登记。

●有关民族节日假期的规定

我国各民族由于历史文化传统和宗教信仰各不相同, 形成了众多的民族节日。我

国政府尊重并照顾少数民族的节日习惯, 少数民族群众可自由按照本民族传统欢度节日。2007年, 经国务院修订后的《全国年节及纪念日放假办法》明确规定: “少数民族习惯的节日, 由各少数民族聚居地区的地方人民政府, 按照各民族习惯, 规定放假日期。”

根据上海市人民政府《关于本市回族等十个少数民族“开斋节”放假的规定》(沪府发(1980)89号)文件的规定, 开斋节假日一天。如适逢例假日、厂休日等, 则不补假。确因工作需要, 离不开工作岗位的, 可酌情予以补假。凡享受开斋节假日的职工, 不影响考勤和工资、奖金等。对合同期内的临时工, 在开斋节假日, 工资照发。

虹桥社区“清真三食”基本供应点
虹西菜市场清真副食品供应点
地址: 虹桥路1115弄内虹西市场内