

【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，都少不得买一些营养品。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，那还真的是非常值得买的，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，就可能导致蛋白质摄入量超标，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）

【同仁大讲堂】

男人变丑、女人不孕，可能是垂体瘤惹的祸

有一种奇怪的疾病，就像无端被坏女巫施了魔法：网上有一个80后小伙就是这样，一年时间，变得下颌突出、嘴唇肿大、皮肤粗糙，连鞋码都无端增大了，睡觉时还鼾声如雷，简直就像绿巨人附体。最让人难以启齿的，是他竟然开始分泌乳汁！

疾病的诊断并不困难，有经验的医师一看就能猜个八九不离十，CT和磁共振检查更一步到位、明确诊断：垂体瘤！很多人对垂体比较陌生，打个比方，就像一个国家有首都，省有省会一样，人体内分泌系统也有一个中枢司令部，那就是垂体。

内分泌系统的“司令部”

垂体位于大脑底部的中央位置，虽然小的像豌豆一样，但垂体能够分泌多种重要的激素，人体的各种生命活动大多离不开它。

由于外界刺激、遗传等各种各样的因素，垂体上长出肿瘤，医学界称之为垂体瘤。垂体瘤一旦出现，人体的腺体、器官功能也就跟着乱套了。

出现这些临床症状要警惕

垂体瘤的体积会逐渐增大，压迫周围神经，引发头痛、视力障碍等症状。

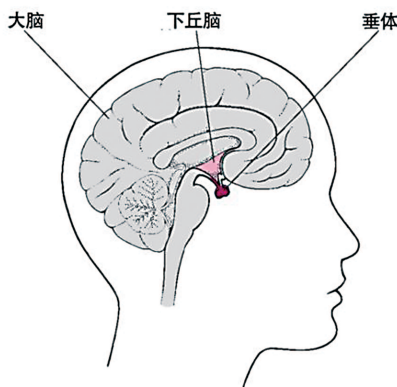
垂体瘤还会分泌过多或过少的激素，从而影响其他器官的功能。例如约40%~50%的垂体瘤患者会分泌过多的泌乳素，这类的女性患者可能会出现闭经、乳汁异常分泌、不育等症状。男性患者可能会出现性功能降低、乳汁异常分泌、阳痿和不育等症状。

约20%~30%的患者会分泌过多的生长激素，这类的成年人患者可能会出现鼻唇增厚，容貌变丑，睡眠呼吸暂停和过度打鼾等症状。成年人长期患病还可能出现血压升高、血糖升高、心脏病以及甲状腺肿瘤、肠道肿瘤等疾病。青少年患者可表现为巨人症。

约5%~15%的患者会分泌过多的促肾上腺皮质激素，这类患者主要表现为满月脸、痤疮、多毛、紫纹（身上紫红色的皮纹）。

约5%~10%的患者促性腺激素分泌减少，这类的女性主要表现为月经周期停止或者不孕，男性表现为不能产生精子。

还有极少数的患者会分泌过多的促甲状腺激素，导致甲亢的出现。这类患者主要表现为怕热、多汗、体重下降、心律失常等。



尽早治疗是王道

垂体瘤严重影响人们的日常生活和工作，一旦出现早期症状，患者应该及时前往医院进行检查。确诊为垂体瘤之后，治疗以手术为主，药物和放疗为辅。特别是当肿瘤血管破裂出血、肿瘤较大、症状明显时，患者应该尽早进行手术治疗。

传统的手术就是把脑壳打开，然后切除肿瘤，但是手术创伤比较大，患者一般难以接受。历史上就有一位医生想给患者做开颅手术，却被患者杀害了。

如今医生可以通过经鼻腔的微创手术，直接切除肿瘤，优点是手术效果好，不留疤痕，术后恢复也更快。不过，并不是所有患者的手术效果都很好，垂体瘤手术的治愈率一般在30%~90%，发现的越早，肿瘤越小，手术治愈率就会越高。

（同仁医院供稿）

纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”



如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错，可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言，将您发现的问题发送给我们（注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节，本期截止日期为8月1日）。本月纠错质量最高的一位读者，将成为最佳“啄木鸟”，并获得100元的现金奖励；本月纠错质量相对较高的另外十位读者，则将成为优秀“啄木鸟”，并获得纪念品一份。

2020年6月优秀“啄木鸟”：丁文祥、曹西虹、鲍国新、严志明、周以人、杨保飞、庄秀福、翟健康、李群、陈丽丽



2020年6月最佳“啄木鸟”：张德胜

扫描二维码关注“上海社区发布”

【联系我们】

《新泾·社区晨报》是一份覆盖新泾镇地区的属地化报纸，说的全是“自家门口这点事”，涵盖衣食住行、生活服务全方位的信息，每月1期，送达家家户户。目前长宁区已有新泾、周家桥、仙霞、华阳、天山、虹桥6张社区晨报。如果你喜欢我们的报纸，想报名登上栏目，或者对我们的报纸有任何建议或者意见，欢迎联系我们。

来稿请寄：徐汇区龙华路1887号3楼新泾社区晨报收

电子邮箱：

chenyulei@sqcbmedia.com

联系方式：61155960

晨报热线：8008190000（固话）

4006200000（手机）

