

补充蛋白质别过量 以免肝肾受累

“女子长期吃蛋白粉查出慢性肾病”
“男子一个月吃 160 袋鸡胸肉致肾损伤”
……最近类似信息频频出现在网络热搜上。
蛋白质是人体必须的营养素之一，很多人会有意识地摄入高蛋白食物，但一定要把握好量，以免给肠胃和肝肾增加负担。



蛋白质摄入过多、过少都不好

蛋白质是人体主要营养素之一，若人体缺乏蛋白质，会出现营养不良，表现为肌少症、骨折变多、头发稀疏易断、指甲变脆、皮肤发炎、水肿、伤口恢复慢、易感染等诸多症状。

那么，大量摄入蛋白质是不是就可以保证机体正常、高效运转了？其实不是的，人体所需的营养物质是多种多样的，蛋白质只是七大基础营养素中的一种，我们还需要补充其他几种营养物质，才能达到机体正常运转的目的。蛋白质摄入过量，无法被人体有效利用，一样会转化为脂肪，不仅造成浪费，还带来一些健康隐患。

1. 增加肝脏、肾脏的代谢负担。作为人体重要的代谢器官，肝脏和肾脏一直以来都肩负着沉重的代谢任务。蛋白质不能被人体直接吸收，需要在肠道分解为氨基酸等才能被吸收，肝脏利用氨基酸合成各种蛋白质；同时，蛋白质在分解过程中产生的氨和尿素主要通过肾脏代谢，

长期摄入大量蛋白质，超过人体需要时会增加肾脏与肝脏的代谢负担。

2. 会加重肠胃的负担。众所周知，除了蛋白质以外，碳水化合物是能量的主要来源，在摄入过量高蛋白食物的情况下，人体对碳水化合物的摄入量就会减少，对膳食纤维的摄入量不足，加重肠道消化、吸收功能负担，影响胃肠功能。

人体每天需摄入多少蛋白质？

健康的成年人，每天需要摄入的蛋白质按照每千克体重 1~1.2 克蛋白质，就可以保持体内蛋白质代谢的平衡；身体处于高速生长期的人，对蛋白质需求偏高；老年人蛋白质代谢功能下降，也要偏高，一般需要按每千克体重 1.2~1.25 克左右。

另外，摄入蛋白质建议优质蛋白占 30%~50%，以保证必需氨基酸的摄入。总的来讲，动物性食物蛋白质的含量高，氨基酸种类和比例更接近人体所需要的模式，消化吸收利用率较高。但注意避免摄入过多动物蛋白，尤其是红肉和加工肉制品，过量蛋白质会带来一定的健

康风险；动物蛋白过量还会伴随其他风险因素，比如饱和脂肪、胆固醇、血红色铁、嘌呤等等。所以除动物蛋白外还可以优选如大豆蛋白的植物蛋白。

需要注意的是，任何一种营养素，包括蛋白质在内，补充时都应有一定限度，而不是越多越好。

不同人群补充蛋白质有别

1. 成长发育期的儿童和青少年、孕妇或哺乳期妇女、消化能力减弱的老年人，以及免疫力差或虚弱的人、手术后康复期的病人，要尤其重视蛋白质补充。

2. 肥胖超重、高血压的人群，应尽量选择鱼、虾、鸡、蛋、奶、大豆等高蛋白低脂肪的食物。

3. 肾功能不全、肝功能损伤、蛋白质过敏等人群则要在医生指导下限制或减少蛋白质摄入量。

蛋白质虽好，但也应避免一次性摄入大量高蛋白食物。对于健康人而言，只要坚持合理饮食，一般不会发生蛋白质缺乏的情况。

国家注册营养师 付天瑜

冬笋排骨香

新鲜挖出来的冬笋剥开笋衣，笋肉洁白光润，清新肥壮，还带着一些甘味，是冬日餐桌上的珍品。回家后，母亲通常会做一道冬笋排骨炖汤犒劳我们。先把冬笋、排骨洗净斩块，放入砂锅，加入葱、姜、料酒和清水，大火煮沸后小火慢慢煨炖即可。冬笋为排骨增添鲜香，解除油腻，变得汤鲜甜润，纯朴自然，于潮湿寒冷的严冬时节热腾腾地吃上一碗，顿觉暖意融融，美妙的口感溢于言表。

用冬笋炒腊肉，是家乡一道特色菜。先把腊肉洗净切成薄片，冬笋洗净切成薄片，放入沸水中焯烫两分钟后捞出沥干备用；大蒜洗净切段，姜、干辣椒切成丝待用。油锅置于火上，放姜蒜和辣椒爆香，下入腊肉炒至片刻，随即下冬笋一起煨炒，加豆豉、料酒和适量清水，焖片刻，至汤快收干时即可出锅。冬笋的鲜香、腊肉的醇香、豆豉的酱香、大蒜的辛香、辣椒的辣香，使得这道菜不仅味道鲜美，而且开胃下饭。

有时母亲为了换换口味，也会油焖冬笋。她说，素炒冬笋最好在炒之前，先在沸水中焯一遍，沥干，去其微微的苦涩，然后再淋上麻油、酱油、醋、盐和糖，这样虽是素食，吃起来却是清爽满口，冬笋的鲜甜会慢慢随着笋汁蔓延开来，一股能让你感觉到幸福的香味也缓缓升腾起来，灿烂芬芳。

钟芳

饭后一杯茶未必好

茶叶中含有较多的鞣酸和茶碱。鞣酸进入胃肠道后，会抑制胃液和肠液的分泌，影响消化。鞣酸还会与肉类、豆制品、乳制品等食物中的蛋白质产生凝固作用，形成不易被消化的鞣酸蛋白凝固物。吃的蛋白质越多，喝的茶越浓，这一情况就越严重。

大量的鞣酸对胃粘膜有较强的刺激作用，会引起胃功能失常。鞣酸还会刺激肠道粘膜，从而阻碍肠道对营养物质的吸收。此外，茶叶中的茶碱具有抑制小肠吸收铁的作用。科学实验证明，饭后饮用 15 克茶叶冲泡的茶水，会使食物中铁的吸收量降低 50%。

有些人正是因为看中了饭后一杯茶具有影响人体消化和吸收食物营养的作用，所以把它当作是一种减肥美容的有效方法。但是这也有引起胃肠功能失调和营养不良的可能。

饭前饮茶不但和饭后饮茶一样会影响胃肠道对食物的消化吸收，而且由于茶会刺激口腔里的味觉细胞使味觉淡化，并减少唾液的分泌，从而使随后的饮食寡味。如果要喝茶，最好在饭前后 30 分钟喝。

陈海蓉

天冷 把水果蒸熟吃

冬天寒冷，下面这些水果蒸熟了吃不仅能防寒凉，还能增加养生效果。

蒸苹果——止泻排毒、易消化。苹果蒸着吃，其中的膳食纤维果胶得以软化，软化后的膳食纤维和果胶更容易被人体利用。此外还有收敛、止泻的功效。

吃法：将苹果带皮切成小片，放入小碗中隔水蒸 5 分钟，稍稍冷却后，即可食用。

蒸香蕉——清热润肠防便秘。从营养角度看，香蕉是淀粉质丰富的有益水果，而从中医角度去分析，香蕉味甘性寒，可清热润肠，促进肠胃蠕动，但脾虚泄泻者却不宜。

吃法：把香蕉剥皮后切几段，和冰糖一起放进碗中进蒸锅，中火蒸 10 分钟后取出食用。

蒸红枣——富含维生素。红枣富含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、B 族维生素、维生

素 C、维生素 P 以及钙、磷、铁等营养成分。其中维生素 C 的含量在果品中名列前茅，有“维生素之王”的美称。

吃法：干枣皮十分硬，并不适合脾胃虚弱的人吃，鲜枣更不宜多吃。蒸枣更容易消化，十分适合脾胃虚弱的人。对于气血亏虚、肝肾不足者，可以将大枣与枸杞、鸡蛋一起蒸。

蒸梨子——止咳化痰、润肺清燥。《本草纲目》记载，梨者，利也，其性下行流利。药用能治风热、润肺、凉心、消痰、降火、解毒。蒸熟了梨具有清热润肺、止咳化痰的作用，且在蒸的过程中，还可以加入其他食物或药物，以增强止咳化痰的功效。

吃法：梨必需隔水蒸，或煮放汤，或与药材清炖。梨性寒，把梨煮成汤后其寒性降低，润燥清火作用更佳。

杨吉生

健康读卡

学做家常菜——砂锅鱼

1. 草鱼处理干净后切块，加盐、料酒、胡椒粉、葱段、姜片等，抓拌均匀，腌制 1 个小时；

2. 洋葱切成小块，放入砂锅中炒出鲜味，再把腌好的鱼块铺在洋葱上；

3. 另起锅加少许油烧热，加入老抽、生抽、蚝油炒出酱香味，然后加适量清水，用大火煮开；

4. 把煮开的酱料水倒入装鱼块的砂锅中，大火煮开，再用小火焖 20 分钟左右，加入适量的盐和香醋调味，开大火收一收汤汁，撒些香菜和辣椒即可。

来源：本报微信公众号