



近日，不少网友都关注到了这样两则新闻。一则是某女士长期每天用温水冲调服用一杯蛋白粉，居然查出了慢性肾病；另一则是，某男性为了健美只吃鸡肉，在一个月就消费了160袋鸡胸肉，看到体检报告才发现肾损伤了。难道说，高蛋白食物非但不能补充营养，反而是隐藏在我们生活中的肾脏健康“杀手”？蛋白质到底吃多少才合适？

高蛋白饮食健美瘦身？

当心！可能是肾健康杀手

蛋白质缺乏 造成生命动力不足

蛋白质，又被称作“生命的基石”，是组成人体一切细胞、组织的重要成分，能促进身体代谢，为人体提供能量。一旦缺乏，可能引发一系列健康问题。

免疫力下降 蛋白质是合成抗体的主要成分，包括白细胞、T淋巴细胞等。一旦缺乏，不利于免疫细胞的修复，会导致人体对病菌的抵抗力下降。

肌肉流失 蛋白质是促进肌肉合成、延缓肌肉衰老的重要成分，缺乏后可能导致肌肉合成减少，使骨骼和器官缺乏保护。

消化功能受损 蛋白质是合成消化酶的原料，蛋白质不足，人体的消化和吸收功能就会受损，基础代谢率也会下降，可能出现肥胖、动脉硬化等情况。

导致内分泌紊乱 人体内除了胆汁、尿液以外，很多组织结构的修复和体液循环都需要蛋白

质参与。蛋白质缺失可能会导致人体内分泌紊乱、营养流失，出现脱发、皮肤松弛无光泽等现象。

导致记忆力下降 蛋白质能合成脑脊液，是帮助大脑清除废物、促进细胞生长和修复的重要物质。中年以后，神经细胞会不断减少，如果缺乏蛋白质，可能加速大脑衰老，导致记忆力下降，诱发阿尔茨海默症。

蛋白质摄入量 易损害肾脏

高蛋白饮食指的是在日常所吃的膳食中含有更高比例的蛋白质。近年来，随着人们对健身和瘦身的关注度增加，高蛋白饮食越来越受到青睐，尤其是在青年人饮食中占有较高比例，甚至还一度被标榜为21世纪首选的最健康和安全的饮食方式，但蛋白质也并不是越多越好。

一方面，我们的身体并没有把多余的蛋白质存起来慢慢使用

的机制，过多的蛋白质需要通过肾脏代谢排出体外，这个过程会加重肾脏的负担，时间久了，就可能造成肾损伤。

另一方面，蛋白质食用过多，多余的部分可能会在体内转化为脂肪，导致肥胖等问题；也可能促进钙从骨质中溶解，进而引起钙元素的流失，增加骨质疏松、肾结石等疾病的风险，不利于身体健康。

值得注意的是，不少人认为高蛋白饮食和《中国居民膳食指南（2016）》中提倡的增加优质蛋白质摄入是一回事，这其实是个误区。中国营养学会推荐，成年人蛋白质占总能量供给量的10%—15%为宜。年龄越小，蛋白质供能占的比例适当增加。为改善膳食蛋白质质量，在膳食中应该保证有一定数量的优质蛋白

质，一般要求动物性蛋白质和大豆蛋白质占膳食蛋白质总量的30%—50%。高蛋白饮食则不同，它是要提高蛋白质的摄入量，一般超过推荐摄入量两倍。长期服用蛋白粉，以及一个月内吃掉160袋鸡胸肉，很可能发生蛋白质摄入过量的情况。

如何健康地 摄入蛋白质？

根据中国营养学会编著的《中国居民膳食营养素参考摄入量》（2013版），成年人蛋白质的每日推荐摄入量为1g/kg体重。根据体重代表值最终确定中国成年男、女蛋白质推荐摄入量分别为65g/天和55g/天。对于患有疾病，尤其是肾功能本身存在异常的人，其摄入量则应当遵循医生的建议。

对于健康成人来说，世界卫生组织认为两倍推荐摄入量是一个比较安全的上限，虽然一些人群在摄入3—4倍蛋白质推荐摄入量时并没有出现有害的症状，但是不建议人们长期过高的摄入蛋白质。

蛋白质的食物来源可分为植物性蛋白质和动物性蛋白质两大类。植物性蛋白质中，谷类含蛋白质8%左右，蛋白质含量不高，但由于谷类食物是人们的主食，所以仍然是膳食蛋白质的主要来源。豆类含有丰富的蛋白质，氨基酸组成也比较合理，在体内的利用率较高，是植物蛋白之中的优质来源。动物性蛋白质中，蛋类和奶类氨基酸组成比较平衡，是人体优质蛋白质的重要来源。要摄入蛋白质，建议在多吃上面提及的这些食物的同时，保持膳食均衡。（新华）

【健康红绿灯】

绿灯

蔬菜也能健脑益智



绿叶蔬菜可提供大量的维生素E和叶酸。维生素E可以延缓大脑衰老，叶酸可以改善记忆力，还能降低同型半胱氨酸。菜花、西兰花有改善认知功能和记忆力的作用。这是因为大脑中有一种重要的神经递质叫乙酰胆碱，负责脑神经细胞的兴奋度，而菜花、西兰花含有较多此类物质。

注意七点别让柿子“堵”肠胃



柿子内的鞣酸在胃酸的作用下，形成鞣酸蛋白。鞣酸蛋白再和柿子中的果胶、树脂、纤维素等混在一起，就会形成像石头一样硬的柿石。注意这七点别让柿子堵了肠胃：不能多吃；每天一两个即可；不能连续多日吃；吃的时候应去皮；不要空腹吃；不要吃不成熟的柿子；平时胃肠功能低下的人最好不要吃。

红灯

一次醉酒伤脑6周



与滴酒未沾的人相比，饮酒者大脑内神经元的电活动仍然明显偏少，这种影响会在停止饮酒后持续6个星期。由于大脑前额叶区是最晚成熟的，因此前额皮质灰质影响最为明显。大脑前额叶皮层的加速衰退会导致认知功能的加速损伤。酒精对这些区域造成的损害，还可能会影响判断力、决策力、自制力等。

三种食物加速血管“变老”



三种食物会加速血管“变老”：一是盐，高盐饮食与高血压有关，血管压力增加可造成血管内壁损伤、脂质沉积而导致动脉硬化；二是油，血液里脂肪多，可以使血管变窄、堵塞；三是糖，血糖高，会使血液稠度增加，使血管变脆，弹性降低。

按摩拉伸、拔火罐会得脑中风？

健身也要量力而行

如今，不少年轻人都喜欢去健身房锻炼或是做个颈部按摩放松。近日，婚礼前“突击练肌肉”25岁男子健身课被拉伸致脑中风登上了网络热搜。在健身房疯狂拉伸会患“双侧椎动脉夹层”引起脑中风？健身拉伸、颈部按摩到底还能不能做？

北京市海淀医院神经内科主治医师周正宏介绍，健身房的运动、瑜伽，常规范范围内是没有问题的。但是，在不规范的指导或者过度的拉伸动作下，可能会造成颈部血管的创伤。这些创伤导致的颈、椎动脉夹层，就是脑卒中中潜在的“危险”。

这么危险的“夹层”到底是什么？医生介绍，颈、椎动脉夹层是颈部动脉内膜撕裂，导致血液流入管壁内形成壁内血肿，颈部疼痛、头痛、耳鸣、脑神经麻痹，如偏瘫等等，都是颈动脉夹层的症状。引发中风是由于壁内血肿引起的动脉狭窄、闭塞或动脉瘤样改变，形成血栓，从而导致脑卒中。现在年轻人的脑卒中中，夹层是常见的情况。

颈动脉夹层的诱发因素中，最常见的是创伤。颈部过度的拉伸、剧烈运动、过度的瑜伽训



练、不正规的颈部按摩，除此之外，拔火罐、严重咳嗽、轻微外伤、过山车等，都有可能诱发颈动脉夹层。

医生建议，对于热爱健身瑜伽的人来说，要在科学的教练指导下量力而行，而热衷于颈部按摩等也要在正规的医疗场所。日常生活中，更要避免外伤，保护好我们的颈部，出现头晕、颈部疼痛一定要尽快就医，避免中风。（中新）



·广告·

丰台区市场监管局

科所联动开展 酒类生产企业“证后监管”

为有效衔接行政许可及日常监督检查工作，进一步加强辖区食品生产企业食品安全监管工作，督促企业落实食品安全主体责任、防控风险，丰台区市场监管局采取科所联动方式，对辖区一家取得食品生产许可证的酒类生产企业进行了监督检查。

以问题为导向，仔细检查了企业的原料仓库、成品库、发酵车间、灌装车间、留样间及检验室等功能间，详细了解企业食品生产工艺，排查潜在风险。

对企业原料进货查验、生产过程控制、食品添加剂使用、设备实施管理、出厂检验、标签标识、人员管理、不合格品处置、销售等制度落实情况进行全面检查，确保企业做到来源可追溯、去向可查证。

督促企业自觉贯彻执行食品安全法律法规和履行好食品安全主体责任，做好产品防伪等的同时，严格测温、扫码等日常疫情防控措施，确保企业安全平稳生产运行。

（姬保英）