

补充蛋白质勿过量 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、易骨折、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

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。

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。

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、血红素铁、嘌呤等。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

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。

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



提个醒

“糖心病”患者 为何要常服维生素C

我患糖尿病多年，近期感到胸闷、心悸和头昏，去医院做心电图提示“冠脉供血不足和心肌缺血”。医生给我开了一些治疗心脏病的药物，同时叮嘱我经常服用小剂量的维生素C，请问经常服用维生素C有什么好处？

读者 文女士

文女士： 心血管病变是糖尿病最常见的慢性并发症之一，发病基础是糖尿病所致动脉粥样硬化和微血管病变。但无论是哪一种，都存在血管内皮损伤和血管内皮舒张功能降低，并且成为病情恶化的关键，导致心血管病的风险大大增加。

维生素C是一种水溶性抗氧化剂，能够清除对血管内皮有损害作用的氧自由基，同时还可减少其他内源性抗氧化剂的消耗，对保护血管内皮的结构与功能完整性十分有益。所以，医学专家认为，将小剂量服用维生素C（每日200-400毫克）作为糖尿病心血管病的辅助疗法，有利于减轻

血管损伤，改善血管功能，且无明显副作用。



读者来信

葱蜜饼敷脐消除腹胀

腹胀是生活中较为常见的胃肠道不舒服的表现，消化不良、腹部手术、便秘等病症都可能导致腹胀。葱蜜饼敷脐可有效缓解腹胀，且简单方便。

具体方法：取带根须的全葱1根，将其切碎捣烂成葱泥，然后加入蜂蜜适量调和，做成饼状，大小以能盖住肚脐部位为宜。将饼外敷于脐部，经2小时后即可取下。对于消化不良所致的腹胀者，大多在敷后4-16小时即可达到消除腹胀和排气的目的；对于腹部手术后或者肠梗阻而引发腹胀者，用此方法亦能使肠功能恢复的时间提前。



生活小窍门

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，会引起胃功能失调。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，所以把它当做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，最好在饭前饭后30分钟喝。

血液黏滞度简称血黏度，是反映血液流动特性的重要指标，更是脑卒中发生的早期警报信号。研究发现，急性心肌梗死、脑血栓、高血压、闭塞性动脉硬化症、高血脂症及慢性肝、肾疾病等均与血黏度升高有关。当人们出现以下四种症状时，说明血黏度增高，最好尽早到医院检查。

晨起头晕，晚上清醒。血黏度偏高的人一般在晨起时非但没有神清气爽的感觉，反而会感觉头晕，直到早餐后才逐渐清醒，晚餐后精神状态最好。

午后困倦。正常人午后也会有困倦感觉，但可以忍耐，而血黏度高的人午后会严重困倦，必须要睡一会儿，精神状态才能有所好转，否则整个下午都会无精打采。这是午后大脑血液供应不足的典型症状。蹲着干活时气

短。血黏度偏高的人不能蹲着干活，或者蹲着干活时胸闷气短。这是因为下蹲时腹压增大，回心血减少，使心、肺、脑等重要脏器缺血所致。

阵发性视力模糊。有些血黏度偏高者常会出现暂时性视力模糊的症状，这是因为视神经和视网膜发生暂时性缺血缺氧，血液不能充分营养视神经所致。

预防血黏度增高可以从日常生活做起，首先要养成良好的饮食习惯，如清淡低盐低脂饮食，戒烟酒，多

吃富含维生素的蔬菜和水果；其次要保证足量饮水，晨起空腹喝一杯白开水，可促进机体新陈代谢，降低血液黏稠度；第三，多吃一些降低血黏度的食物，如大蒜、洋葱、番茄、韭菜、芹菜、海带、紫菜等；第四，适当参加体育锻炼；第五，保持稳定的情绪，紧张、激动等不良情绪都可以引起血管痉挛，血压骤升，血液变稠。

四大症状提示血黏度增高

中药足浴 治小儿 风寒感冒



小儿风寒感冒以发热、鼻塞、流涕、咳嗽为主要症状，多因感受外邪引起，一年四季均可发生。感冒后易出现夹痰、夹滞、夹惊的兼证，常诱发哮喘，还可能引起心肌炎、急性肾炎等疾病。采用中药足浴治疗小儿风寒感冒，效果明显且安全。

处方及用法：苏叶、柴胡、葛根、艾叶、徐长卿、羌活、青蒿各10克，干姜5克。上药加水适量，煎沸半小时，加温水稀释至4000毫升左右。待药温适宜时，将患儿双足浸泡药液中，以淹没足踝为宜，每次足浴20分钟。中途可加热水，每日足浴2次，3日为1个疗程。

方中柴胡解表和里、疏肝开郁，主治感冒发热寒热往来、疟疾、肝郁气滞等；苏叶具有发表、散寒、理气、和营等功效，常用于治疗感冒风寒、恶寒发热、咳嗽、气喘等，与干姜合用，能温中散寒、发汗力强，多用于恶寒、发热、无汗等症；葛根解表升阳；艾叶温经散寒，羌活解表散寒；青蒿清热，徐长卿祛风。诸药合用，解表散寒，疏风退热，故风寒感冒痊愈。

教你一招

