

补蛋白别忽略主食



不吃主食、只吃肉类和蔬菜的饮食方式，近年来在减肥人群中十分流行。为了快速减重、增加饱腹感，许多减肥者喜欢把高蛋白食物作为主食，短期内可能有助于减轻体重，但不利于延缓衰老。

饮食不合理或长期承受压力的情况下，人体修复损伤基因的能力会下降，若此时饮食中蛋白质水平过高，很可能会雪上加霜。一项发表在《细胞》杂志上的小鼠研究发现，在限制热量摄入的情况下，高蛋白饮食会增加组织损伤和炎症反应相关基因的表达，加速衰老，缩短寿命。针对人体的多项研究也表明，摄入过多蛋白质，可能削弱热量限制带来的长寿益处，甚至增加中年人群慢病风险。

在食物荤素搭配、主食充足、轻体力活动量且无需增肌的情况下，蛋白质的摄入水平

为每千克体重1~1.2克。例如，一名体重为55千克的健康成年女性，每天摄入55~66克蛋白质即可。由于谷物本身也含有7%~12%的蛋白质，只要保证主食足量，每天能吃够蛋、奶、豆制品、坚果等优质蛋白质，无需额外大量吃肉。在此基础上，合理的膳食搭配能起到“1+1>2”的效果。

碳水丰富可氨基酸互补。每种食物中的蛋白质组成都不尽相同，合理膳食能确保最大化摄入不同的必需氨基酸，提高蛋白质整体利用率。例如，谷类缺乏赖氨酸但富含蛋氨酸，豆类富含赖氨酸但缺乏蛋氨酸，两者搭配可实现氨基酸互补，提升营养价值。

碳水充足能节约蛋白质。人体在碳水化合物供应不足时，为了维持正常代谢，会分解脂肪和蛋白质。碳水化合物是供能大户，吃得太少会导致部

分蛋白质作为热量来源被消耗掉，不能起到帮助组织更新和促进肌肉合成的作用，蛋白质的实际利用效果下降。

碳水为增肌所必需。增肌不仅靠蛋白质，还需要额外的碳水作为能量供应，因为蛋白质合成离不开胰岛素的帮助。碳水化合物摄入过少时，会降低增肌效率，甚至造成肌肉流失。

优质碳水有利于健康长寿。《美国医学会杂志》网络开放版、《柳叶刀·公共卫生》等权威期刊刊登的研究均指出，当长期膳食中碳水化合物提供的能量占比在50%左右时，全因死亡风险最低。若缺乏碳水化合物供能，机体转为利用蛋白质和脂肪，不仅效率更低，还会产生尿素、酮体等代谢废物，加重肝肾负担。对年轻人来说，短时间少吃或不吃碳水化合物问题不大，但随着人体衰老和器官功能减退，不当饮食带来

的代谢负担很可能引起机体损害，肝肾功能较差者受影响更大。

健康人群若想补蛋白，确保主食的基础地位，遵循正常饮食结构即可。每天吃够200~300克(生重)主食，运动量大者可酌情增加。主食中，糙米、燕麦等全谷物和杂豆类占比应在1/3~1/2。早餐选择燕麦粥、全麦面包、杂粮馒头；午餐可吃糙米饭、二米饭、杂豆饭；晚餐可选全麦面条、莜麦面、玉米发糕等。薯类也可作为主食的一部分，每天吃50~100克，大小不超过一个拳头。肉类和鱼类可以天天吃，但要控制总量，每天不超过150克，分散在三餐中，优先选择脂肪含量低、少油烹调的禽类和鱼虾，红肉适量吃些即可。

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授 范志红
生命时报官方网站

季节转换如何科学养生

“热凉交替”中如何科学养生、防病保健？权威专家围绕热点话题，为公众送上一份“立秋健康宝典”。

季节转换需注意——

“立秋并不意味着酷暑立刻结束，反而会经历一段‘秋老虎’的短期回热天气。”北京中医药大学东方医院主任医师王乐提醒，此时养生关键在于适应“昼夜温差显著”的特点。早晚凉爽，午后高温，老人、儿童及慢性基础疾病人群需特别注

意头颈、腹部保暖。

季节转换时也是心脑血管疾病高发阶段。专家提醒，这些认知误区要注意：

误区一是“换季时输液能够疏通血管、预防脑梗塞”。王乐介绍，输液并不能够“冲走”或者“疏通”血管内的动脉硬化斑块，反而可能会加重心脏或者肾脏的负担。

误区二是“血压稍高没有关系，换季后自然会降下来”。事实上，季节转换时血

压波动会更加明显，高血压患者需要坚持规律用药和监测血压情况，切勿擅自停药或调整剂量。

误区三是“喝红酒或者吃醋可以软化血管”。目前并没有科学证据证明这一说法，保护血管要保持健康生活方式，科学控制血压、血脂和血糖。

应对秋燥有妙招——

秋燥来袭，不少人饱受口干、皮肤干痒困扰。

王乐建议，食疗是应对秋

燥最直接、最温和的方式，提倡“以润为健”，多选择一些具有滋阴润肺、生津止渴功效的食物。比如冰糖雪梨能有效缓解咽干喉痛；银耳百合羹能从内滋养，为身体补充津液。

此外还可以按摩特定穴位，比如，按揉迎香穴对于缓解鼻腔干燥、预防感冒有很好的效果；常按合谷穴有助于促进面部气血循环，改善口干等问题。在干燥的室内使用加湿器、练习深呼吸也能有效防燥。

新华社记者李恒
据新华社北京8月6日电