

# 吃对蛋白质 五个误区请避开

蛋白质是维持生命的营养素之一,运动健身人士特别重视。但关于它的传言却层出不穷:多吃肉就能长肌肉?蛋白粉比鸡蛋还厉害?针对这些问题,记者专访江苏省无锡市第九人民医院院长、运动医学科主任糜菁熠与华中科技大学同济医学院附属协和医院临床营养科营养师石立雅,系统梳理关于蛋白质的常见误区。

## 误区一:多吃蛋白质就能长肌肉

### 真相:必须配合力量训练和充足热量

糜菁熠解释,肌肉增长需要“训练造成的微细损伤+营养修复”。如果没有力量训练,多余蛋白质要么脱氨分解增加肝肾负担,要么转化为脂肪。如果总热量不足,蛋白质还会优先被当作“柴火”燃烧供能,无法用于合成肌肉。想增肌必须“吃动结合”。每周3-5次力量训练,保证总热量略高于消耗,每餐均匀摄入20-30克蛋白质,做到训练、蛋白质、热量三者协同。

## 误区二:只有运动后吃蛋白粉才有效

### 真相:每日总摄入量比单一摄入时机更重要

石立雅解释,高强度训练会造成肌肉组织微小损伤,需要从食物中摄取蛋白质来修复和扩建。国际运动营养学会(ISSN)明确指出,蛋白质应在一天中平均分配(每隔3-4小时),而训练的合成效应可持续至少24小时,把蛋白质均匀分散在三餐比一次性大量摄入效率更高。要保证每餐荤素搭配、碳水打底,让肌肉持续获得合成原料,才能实现最优增肌与修复效果。

## 误区三:蛋白粉可替代日常食物

### 真相:蛋白粉只是“快餐”,天然食物优先

石立雅解释,蛋白粉仅提供提纯的蛋白质,缺乏天然食物中的多种营养素。而肉、鱼、奶、豆制品还含有铁、钙、B族维

生素、膳食纤维等协同营养物质。长期用蛋白粉完全替代天然食物,极易造成微量元素缺乏、膳食纤维不足等营养失衡问题。

应将蛋白粉定位为“救急补充选项”,适合出差及训练后不方便立刻吃饭、日常饮食蛋白质摄入存在明确缺口,或是老年人、手术后等消化能力较弱人群使用。日常蛋白质摄入应该优先选择肉、蛋、奶、豆制品等天然食物。

## 误区四:吃海参比吃鸡蛋更有营养

### 真相:鸡蛋的吸收率和性价比更高

糜菁熠表示,一只水发海参(蛋白质约6-10克)与一个鸡蛋(蛋白质约7克)蛋白质含量相近,但价格相差约百倍。鸡蛋的氨基酸模式与人体完美匹配,吸收率高达97%。而海参、花胶等主要含胶原蛋白,缺乏色氨酸,属于“不完全蛋白质”,单吃吸收利用率很低。燕窝蛋白质含量虽高,但即食燕窝中干燕窝极少。日常补充蛋白质,每天1-2个全蛋是高性价比的选择。海参、花胶、燕窝可作为食物多样性的点缀。

## 误区五:植物蛋白不如动物蛋白

### 真相:同属完全蛋白质,植物蛋白对心血管友好

石立雅解释,日常所说的植物蛋白(如鲜豆)若与谷类搭配食用,可发挥蛋白质互补作用。而大豆蛋白属于优质蛋白,饱和脂肪酸低、膳食纤维丰富,还含有大豆异黄酮等活性成分,对心脏和肠道健康有额外益处。不必迷信“只有动物蛋白才是好蛋白”。日常保证食物多样化,动植物蛋白混搭摄入,一杯豆浆、一块豆腐、一碗杂豆饭,都能提供优质蛋白。适当增加植物蛋白比例,对长期健康有益无害。

## 日常生活中,如何正确补充蛋白质?

石立雅指出,蛋白质主要有三大作用:构成和修复组织、



调节生理功能、提供能量。但蛋白质并非“多多益善”,会带来明确的健康风险。

糜菁熠提醒,蛋白质代谢产生的含氮废物需经肝脏转化、肾脏排出,长期过量摄入迫使肾脏持续“加班”。其次,高蛋白饮食会增加尿钙排泄,长期可加速钙流失,影响骨密度并增加肾结石风险。此外,过量蛋白质会转化为脂肪储存,导致体重增加、胰岛素抵抗等代谢问题。

蛋白质不是越多越好的“养生良药”,也不是非要靠粉剂补充的稀缺营养,应优先摄入天然食物,切勿本末倒置。同时,摄入充足的碳水化合物,避免蛋白质被当作能量无谓消耗,起到“节约蛋白质”的作用。高蛋白饮食期间需增加饮水量,帮助肾脏顺利排出代谢废物,减轻肝肾负担。

据《人民日报》

# 晨起后的这个动作正在毁掉眼睛,有人每天都在做

## 晨起立即刷手机是对眼睛的“暴力唤醒”

刚起床时泪液分泌少、瞳孔散大,弱光下手机蓝光与频闪会强烈刺激眼底,加剧眼干、视疲劳,长期易损伤视力,甚至埋下黄斑病变的隐患。

### 引发干眼症

刚睡醒时的眼睛处于“缺水”的脆弱状态。夜间泪液分泌会显著减少,眼球表面起抵御外界刺激作用的泪膜,是极度不完整、不稳定的。

此时看手机,在高亮屏幕的刺激下,原本脆弱的泪膜极易破裂,眼球表面就直接暴露在空气和屏幕蓝光之下。

这就是为什么很多人晨起刷手机几分钟后,会感到眼睛干涩、刺痛,甚至畏光。长期如此,干眼症便会悄然找上门。

### 近视度数加深

更令人担忧的是,这种晨起“缺水”状态还会加剧近视的风险。眼睛在夜间处于放松状态,但突然近距离聚焦屏幕,睫状肌需要瞬间从松弛切换到高度紧张。

这种“暴力唤醒”会给晶状体和睫状肌带来巨大负担,久而久之,调节能力下降,近视度数便容易加深。

### 暗藏黄斑损伤风险

长期用眼伤害不会凭空消失,只会一点点堆积,从轻微不适演变成顽固眼病。长期强光刺激,容易导致视物模糊、畏光加重,甚至眼胀头痛,还会慢慢损伤眼底黄斑,埋下视力下降隐患。

## 关灯看手机高危人群可能失明

很多人喜欢在睡前关灯,然后在黑暗中刷手机,以为这样更有“氛围感”。但这对眼睛来说,无异于一次“压力测试”。

### 眼压升高,青光眼高危人群可致盲

在黑暗环境中,瞳孔会自然放大,让更多光线进入。但手机屏幕的高亮度与周围环境的黑暗形成强烈对比,会影响眼内房水的正常循环,导致眼压升高。

对于大多数人来说,这种一过性的眼压升高可能没有明显症状,休息后就会恢复。但如果是青光眼的高危人群,情况就完全不同了。

高度近视者、有青光眼家族史的人、40岁以上的人群、糖尿病患者,都属于青光眼高危人群,一次急性眼压升高就可能诱发闭角型青光眼急性发作。

如果不及及时处理,高眼压会持续压迫视神经,导致视神经萎缩,而这种损伤是不可逆的——也就是说,有可能在短时间内永久失明。

### 加速黄斑损伤,引发“智能手机眼盲症”

黑暗中没有环境光缓冲,手机蓝光直接打在眼底黄斑,长期会加速黄斑老化、受损,出现视物变形、中心看不清、阅读困难,也就是俗称的“智能手机眼盲症”,这种损伤不可逆。

所以,关灯刷手机这个习惯,绝不是“伤眼”那么简单,它可能直接威胁到你的光明。

## 从睁眼到睡前刷手机正确姿势全攻略

的确,有很多日常使用手机的习惯正在伤害我们的眼睛,但若是调整这些小细节,也能轻松守护眼健康。从睁眼到睡前,一套正确姿势全搞定。

### 晨起:

醒来后,先闭眼休息1分钟,然后缓缓睁眼,看远处(窗外或天花板)30秒,再开始一天的用眼。

最好接触自然光、简单活动5-10分钟后,再刷手机,绝对不要第一件事就是看手机。

一些已经患有干眼症和近视的人群,可以先滴一滴不含防腐剂的人工泪液,让

泪膜先稳定下来。

### 日间:

有意识地多眨眼,保持室内光线充足,避免屏幕反光。

每使用电子屏幕45-60分钟,起身活动5分钟,看看窗外。

### 睡前:

睡前1小时停止使用所有电子屏幕。如果实在难以抵御躺着刷手机的诱惑,那么注意以下几个方面的问题,也可以最大程度保护我们的视力:

不要在黑暗的环境中长时间刷手机。全程开灯,手机屏幕亮度和环境光接

近,避免反光。

不要侧躺刷手机。可以选择平躺的姿势,灯光直射眼睛,将手机举到与眼睛平齐的高度,距离眼睛30-40厘米。

近视眼需佩戴眼镜。同时不要迷信防蓝光眼镜,以及手机上的护眼模式、夜间模式等,坚持科学合理用眼。

最后,专家强调,无论是正躺、开灯还是戴眼镜,这些只是相对安全的姿势,并非对眼睛无害。想要真正护眼,还是要少刷手机,定时休息。

据人民网

