

过量摄入蛋白质往往会物极必反 危害健康

老年人更应注重全面营养

记者 周洁琼

现在许多人热衷补充蛋白粉,事实上,若营养摄入均衡,盲补高蛋白营养品往往会造成摄入过量,对人体健康反而不利,还可能引起营养平衡失调,严重的还会导致产生相关疾病。

营养专家说,对老年人来说,更不能单一摄入某种营养物质,而应考虑营养的全面均衡。

蛋白质过量摄入,反而危害健康

蛋白质是生命的基础,但并不是说体内蛋白质越多越好,高热能、高蛋白质、高脂肪的现代饮食结构,导致了慢性病的日益增多。

因此,在日常生活中,营养专家主张“均衡饮食”的观点,而不是单纯补充某一种营养物质。目前中国营养学会推荐中国成人每日蛋白质推荐摄入量为1.0克/公斤体重,男性为65克/日,女性为55克/日。

摄入过多的蛋白质,会对身体带来一些危害。首先,过量摄入高蛋白,会加重肾脏和肝脏负担。正常情况下,人体摄入的蛋白质经过肝脏代谢,最后形成含氮的废物——尿素,经肾脏排泄。如果过多摄入蛋白质,会加重肝脏负担,

影响肝脏的功能,严重的会造成肝损害。同时,过多蛋白质的代谢产物经过肾脏时,也会加重肾脏负担,严重时也会造成肾损害。多余的蛋白质并不能被机体合理利用,往往会转化为脂肪作为能量储备,对机体来说,是一种极大的浪费。而机体肥胖后,又会导致很多慢性病的产生。

其次,过高的蛋白质摄入还可能增加尿中钙的流失,损害骨骼健康。有科学家研究发现,膳食中适量的蛋白质有助于钙的吸收,但当膳食中蛋白质过多,钙的吸收率反而降低,而尿排泄钙增加,从而引起身体钙的缺乏。

营养全面才是硬道理

目前市面上的保健品琳琅满目,有些人只盯着一种营养品吃,比如说蛋白粉,其含有充足的蛋白质可提高机体的免疫机能,但光补蛋白质是不够的。因为我们的机体不仅需要蛋白质,还需要其他各种营养素。

“以前的观念是‘吃什么自己做主’,但就是因为以前做主太多了,导致现在慢性病越来越普遍。”广州市红十字会医院营养科主任谭荣韶说,很多中老年人在不了解自身营养摄入情况的背景下,买回一大堆保健品。但有些人连补充营养素的方向都错了,不但起不到效果,还可能对身体造成损害。

到底该怎样做?

谭荣韶提醒,首先,如果想知道自己是否存在营养问题,应该去医院找医师或营养师进行专业的营养评估,通过评估来发现自己是否存在营养问题。如果存在,又是哪方面的营养问题。然后根据这些问题,进行有针对性的营养补充或治疗。

在进行营养补充时,一般来说营养全面、均衡是保障身体各项功能正常运行的基础。而与此相对的是,营养摄入过量、不足或不平衡,都会不同程度地引起人体生理的异常或发生疾病。

六大类营养元素——蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质、水之间相互协同、相互补充,能更好地促进吸收与利用。同时由于现代生活中的膳食纤维摄入不足的现象也非常普遍,因此,给予一定量的膳食纤维也很重要,特别在预防慢性病方面,有着非常重要的意义。

因此,如果存在摄入不足、体重下降、消耗性慢性疾病等情况时,在普通饮食不能满足营养摄入的情况下,给予补充营养全面、均衡膳食补充剂是一个不错的选择。

比如雅培全安素,含有几大类营养素,在对抗因多种原因导致的营养不良时,可为机体提供相对更全面均衡的营养物质,为强肌健体“加油”。

服务资讯

哺乳期乳腺炎预防讲座

19日(周四)8点30分,浙医妇院举办“哺乳期乳腺炎预防”科普讲座,主讲人:姚雪英,地点:门诊1号楼4楼孕妇学校。(孙美燕 葛丹娣)

妊娠期糖尿病营养治疗

19日(周四)14:00,浙医妇院举办“妊娠期糖尿病营养治疗”科普讲座,主讲人:徐东,地点:门诊1号楼6楼612室。(孙美燕 葛丹娣)

甲状腺讲座及义诊

21日(周六)8点30分,省人民医院甲状腺乳腺外科举办甲状腺相关讲座及义诊,讲座地点:医院1号楼2楼,义诊地点:门诊4楼大厅。(宋黎胜 葛丹娣)

浙医二院皮肤科讲座及咨询活动

21日(周六)9:30,“银屑病健康知识及规范治疗”公益讲座 主讲人:满孝勇副主任医师,讲座后有免费咨询。地点:解放路院区门诊楼22楼2201会议室。

25日(周三)9:30,“如何正确护肤及美容”主讲人:蔡绥勍主任,讲座后有免费咨询。地点:解放路院区门诊楼21楼报告大厅。(鲁青 谢谨忆)

市红会医院两场讲座

19日(周四)9点30分,“脾虚、湿气重,试试针灸”科普讲座 主讲人:针灸科金慧芳

20日(周五)9点30分,“读懂妇科液基报告”科普讲座 主讲人:病理科李晓虹

地点:门诊大楼一楼“仁爱健康讲堂”。(胡惠娟 葛丹娣)

广禾堂正确坐月子讲座

28日(周六)14:00,“广禾堂月子餐”在中山北路天籟假日酒店(西湖文化广场对面)举办“科学坐月子”讲座,台湾籍中医师林经翔主讲。(张姝 毛群)

轻松妈妈一周年与金牌月嫂面对面活动

22日(周日)下午1:30至4:00,轻松妈妈在滨江区杭州亚科中心举办轻松妈妈一周年与金牌月嫂面对面活动,专业人员现场解答月子期间的问题,传授如何给宝宝洗澡、换尿布、换衣服、做抚触。现场签单成功的孕妈妈将获赠礼品,送入户保险、婴儿四件套、乐纯酸奶一套。参与方式:关注轻松妈妈订阅号,回复“交流活动+姓名+电话+预产期”即可报名。(张姝 金妍)

搬 家 中国三替集团 搬家、重物、单位、空调维修拆装 各类维修 管道疏通 开荒保洁 月嫂保姆 888 66666		G 全国家庭服务业百强品牌 家家喜 巾帼西丽集团旗下品牌		月嫂 育婴师 全程呵护妈妈宝宝健康 88488888 开荒保洁 搬家疏通 维修 拆装									
千喜 87918618 日 86816896 夜 搬家庭、单位 拆装空调长途 搬钢琴、起重 城东搬家86725393特价优		黎明 搬家 空调家具拆装 搬单位厢货长途优 88296735 采荷搬家86712180城东优 景芳优质搬家86945862		兄弟 88028342 搬家专 搬高档红木家具搬厂 搬钢琴拆装空调 九堡德胜搬家87159251优 ★喜临门搬家88821249优 微笑搬家15158006747优 江干搬家15925658179优 ★城西搬家85782253特优 东新搬家86010281特优 德胜朝晖搬家88237456优 半山丁桥搬家87921173优 近江复兴搬家85330762优		知名装饰 伟杰装饰 先装后付 品质保证 简洁时尚 绿色环保 真材实料 决不加价 客 服15306599028 要装修 找杭州雍武装饰 客服13867432653 收 购 收空调旧货 13858022575		杭州速腾实业有限公司不慎遗失杭州市拱墅区市场监督管理局2015年8月17日核发的注册号为330105000288997的营业执照正副本,声明作废。 杭州速腾实业有限公司遗失公章、法人章、财务章及税务登记证正副本,税号330100070956040声明作废。 杭州速腾实业有限公司不慎遗失组织机构代码证正副本,代码070956040声明作废。 杭州城西花鸟工艺品市场创新花艺商行遗失杭州市工商行政管理局西湖分局2014年5月26日核发的注册号为330106600338548的营业执照副本,声明作废。 杭州启图摄影有限公司遗失:浙江省国家税务局通用机打发票一份,发票代码:133011520329,发票号码:01119926,声明作废。		杭州市上城区圣宝马综合商店遗失上城工商分局2016年4月10日核发的编号SP3301021350039456的食品流通许可证正本,声明作废。 齐玉梅遗失机动车销售统一发票发票联一份,代码133001620269号码00002056金额370000元,声明作废 齐玉梅遗失机动车辆保险单,单号1196305082016000732;遗失机动车交通事故责任强制保险单,单号119630507201600824特此声明 陈志鸿在杭州市南山陵园管理处为陈宝官在六区4坡13排8号造墓的墓穴证遗失,声明原证作废。 遗失2016年5月13日之前签发的第二代身份证,声明作废.李春艳(身份证号码230119198404032960)		遗失浙江省行政事业单位(社会团体)资金往来结算票据,号码1578206253,声明作废,杭州市文渊小学。 遗失一个人证件 父亲张为敏与母亲吴丽平遗失儿子张如昊的出生医学证明,证明号F330315909声明作废 遗失考试费发票1120976657;其他服务业发票00451694声明作废。王香元 遗失税务登记证正本,浙税联字3305221966043069671A声明作废。李雅琴 遗失残疾证33082519961104003553声明作废。汪洋一帆 遗失出生证明,证号:K330217435,声明作废。石欣怡 遗失其他服务业发票号码35001声明作废。徐有炼	