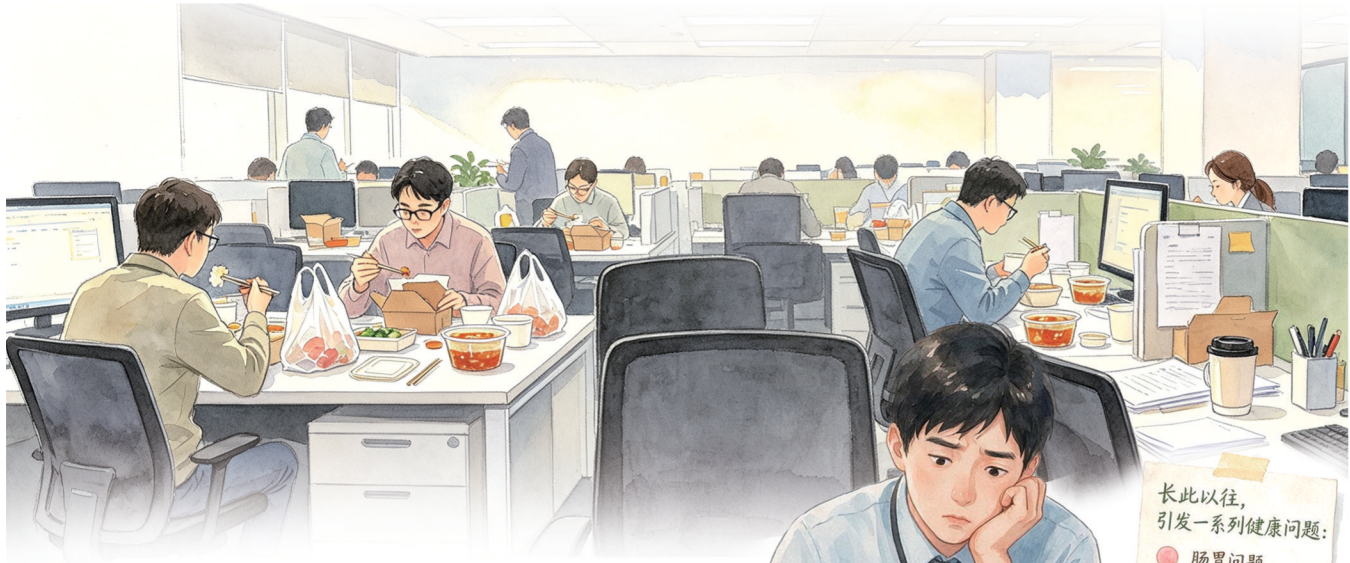


总犯困以为是累的,可能是蛋白质没吃够

每天怎么补充蛋白质,你真知道吗



你是否经常觉得疲劳、免疫力低下、代谢缓慢?

许多人把这些归因于“累的”。但专家提醒,其实还有另一个原因——

有一线城市膳食调研显示,上班族中,约74.5%的人三餐不规律,81%早餐仅摄入主食,且长期依赖重油重盐的外卖,不少人每日将优质蛋白质(蛋、奶、肉、鱼、虾、大豆等)集中在晚餐一次性摄入,三餐分配严重失衡,全天蛋白质供给均值低于推荐值。长此以往,引发了一系列健康问题。

调研数据显示:我国超42%的居民在每日优质蛋白质摄入量占总蛋白摄入量上未达40%,距离《中国食物与营养发展纲要(2025—2030年)》设定的发展目标——“2030年人均每日优质蛋白质占总蛋白摄入量50%”,存在明显差距。

说到底,中国人在蛋白质这块儿,普遍没吃够!



AI制图

主食吃饱就够营养?

蛋白质是维系人体生命活动的核心营养素,参与人体全部代谢过程,必须依靠每日膳食持续供给。一旦长期供给缺口超过10%,会逐步出现免疫力下降、肌肉流失、伤口愈合迟缓、内分泌紊乱、体能衰退等健康问题。

但为啥国人普遍吃不够?

农业农村部食物与营养发展研究所所长、研究员王凤忠分析,原因主要有二:

一是认知误区,导致主动不吃。全国营养科普问卷统计表明,对于蛋白质摄入,有72%的受访者认同“主食吃饱就

够营养”、65%的受访者认为“吃素更养生,不用吃肉蛋”、58%的受访者坚信“高蛋白一定会伤肾”,三类误区直接导致居民主动削减了优质蛋白食物摄入。

二是传统膳食结构有短板。我国传统饮食以精制米面谷物为主,肉、蛋、奶、水产、大豆占比不足40%,远低于50%的目标值;米面等植物谷物蛋白消化吸收率仅60%~70%,而鸡蛋、乳清蛋白吸收率可达90%以上;米面经细化加工去除胚芽、麸皮,进一步降低蛋白质含量与氨基酸完整性,加剧了营养缺口。

会吃蛋白质,要坚持“三原则”

《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)》建议,18~64岁男性和女性每日蛋白质推荐摄入量分别为65克和55克,65岁及以上老年人分别为72克和62克。

怎么吃呢?王凤忠建议,在摄入总原则上,应坚持日常饮食为主,注重动物性与植物性蛋白的多样搭配。

一要坚持三餐均匀分配。人体单次高效利用蛋白质的上限约为20~30克,单次摄入超过30克蛋白质,多余氨基酸无法用于肌肉合成。所以,早中晚三餐应各分配20~30克蛋白质。

二要注重优质蛋白质在每日摄入蛋白质总量中的占比。也就是说,人体每天摄入的总蛋白质中,动物蛋白(如蛋、奶、鱼虾、瘦肉)和完整植物蛋白(如大豆制品)的占比应大于或等于50%,谷物蛋白(小麦等谷物中的蛋白质)仅作补充,不可作为摄入蛋白质的主要来源。

三要杜绝过量风险。蛋白质摄入不是越多越好,健康成年人单日蛋白摄入不宜超过2.0克/公斤体重。长期超量摄入,不仅会提升肾脏滤过压力、增加尿酸生成,还会挤占蔬菜、全谷物的摄入,造成膳食纤维、维生素缺乏。

蛋白粉≠肉鱼蛋奶豆

在日常食材选择上,主要推荐鸡蛋、牛奶、瘦牛肉、鱼肉、豆奶(浆)、豆腐、黄豆等。

早餐可选择鸡蛋和250毫升纯牛奶或200毫升豆奶;午餐选择100克瘦肉/鱼虾和100克豆腐;晚餐选择80克水产/去皮禽肉和杂粮豆饭。这样,全天然食物蛋白总量再搭配从主食中获取的谷物蛋白,即可轻松达标。

在烹调方式上,优先蒸、煮、清炖,油炸会使肉类油脂增加30%以上,额外热量会抵消蛋白补充的收益。

当然,也有许多人选择购买蛋白质补充剂。《2025国内蛋白补充剂市场白皮书》显示,我国蛋白粉年消费增速17.3%,但62%的消费者存在盲目选购、过量服用的问题。

王凤忠提醒,实际上,肉、蛋、奶、大豆等天然食材除了能提供蛋白质,还富含矿物质、脂溶性维生素、膳食纤维等多种营养,蛋白质补充剂仅可作为膳食缺口“填补”,但不可替代天然膳食,其营养价值并非更好,不宜长期大量摄入,只应在早餐、加餐或运动后,将其作为营养补充。

(新华社)

儿童学游泳几岁合适?

游泳既能乐享清凉又能强身健体,是青少年运动的热门选择。各地游泳培训班火热,家长该如何挑选?小朋友学游泳该注意什么?记者请专家、资深教练和世界冠军来支招。

几岁开始学,培训班怎么选

浙江省温州市奥体游泳学校教练张海强有20多年教学经验,他认为,儿童在适当年龄段掌握游泳技能,能大幅降低溺水风险。

“专业游泳选材普遍在5至6岁启动水感基础训练,普通家庭以自救、兴趣为目标,不必强行在5至6岁时报班。”张海强补充,4岁前不推荐开展标准化泳姿教学。游泳世界冠军傅园慧便是在5岁时开始学习游泳,上幼儿园时被杭州游泳队选中,随后开始正规训练。

张海强说,游泳属于高危性体育项目,最好选择大型公共场馆常规培训班,场馆必须持有《高危性体育项目经营许可证》《公共场所卫生许可证》。建议家长查看场馆每日公示的池水pH值、余氯检测等数据,确认救生员持证在岗,查验浅深水区物理隔离及岸边防滑、救生设备情况。

住宅小区配套泳池培训班通勤便利,但场地偏小、水循环标准偏低,教练水平参差不齐。报名前务必核查经营资质、月度水质检测报告、固定持证救生员等配置,避开临时拼装简易泳池。

张海强建议,少儿基础班师生配比不高于1比8,多人班次需配备辅助救生人员。游泳教学实行双证强制上岗,教练需取得《游泳社会体育指导员(游泳)国家职业资格证书》和救生员证,证件公示上墙,家长可扫码核验。

怕水怎么办,入门选哪种泳姿

部分孩子天生怕水,抗拒低头入水、水下憋气。张海强说,教练不能强迫扎水或粗暴呵斥,应分步引导,延长玩水适应周期,循序渐进建立水中安全感。低龄儿童体力有限,要避免长时间下水造成受凉、过度疲惫。

竞技标准泳姿共4种。现为浙江大学教师的傅园慧推荐儿童从蛙泳学起,蛙泳动作节奏平缓,换气逻辑简单,短课时即可掌握,意外落水时便于维持呼吸、节省体力,自救实用性最强。蛙泳基础扎实后,再进阶自由泳、仰泳,蝶泳放在高阶阶段。

张海强介绍,自由泳手脚划水简单,但侧向转头换气对协调性要求高,不少学习者卡在换气环节;仰泳初学上手快,但落水者多处于惊慌失衡状态,很难保持仰卧姿势,自救实用性偏低。

张海强建议,任何水域活动必须有专人看护。初学者呛水属常见现象,只要能自主咳出积水、呼吸平稳,一般无隐患;若重度呛水,需持续观察,出现异常立刻就医。专家同时强调,就算熟练掌握游泳技能,也不代表绝对安全,绝不能仗着水性良好挑战陌生、危险的野外水域。

(人民日报)