

普通人日常需吃蛋白粉吗 七类人要禁用

近年来,蛋白粉作为一种营养补充剂,越来越受到广大消费者的追捧,在健身人士中甚至一度成为人人必备的“增肌”食品。那么,蛋白粉到底是什么?是不是所有人都可以吃呢?

所谓蛋白粉,一般是采用提纯的大豆蛋白或酪蛋白、乳清蛋白或上述几种蛋白的组合体构成的粉剂,其用途是为缺乏蛋白质的个体补充蛋白质。总的来说,蛋白粉主要适用于下面三类人群:

第一类:体内的蛋白质处于重度亏损状态的患者,包括创伤、烧伤、感染、多发骨折、肺结核、慢性肝炎、糖尿病胃动力障碍、大面积皮肤溃烂、心脏病合并恶病质、做过外科大手术,以及肿瘤放疗和化疗的患者。

第二类:蛋白质的摄入或吸收存在不足的患者,包括神经性厌食、功能性消化不良,以及小肠吸收障碍等患者。第一类和第二类患者在经医生确定肠胃功能、肝功能允许,无特殊禁忌时,可以口服蛋白粉。

第三类:处于某些特定阶段的人,比如孕妇、乳母和胃肠道功能较弱又进食少的老

年人,可以在医师指导下服用。

健康成人所需蛋白质,日常膳食就可满足

一名18岁以上的轻体力活动的普通健康成人,每公斤体重大约需要1克蛋白质,男性的蛋白质推荐摄入量是65克/天,女性是55克/天。健康成人所需的蛋白质,完全可以通过日常膳食来满足。每日进食适量主食(男性6两以上,女性5两以上,生重)、1-2袋鲜牛奶(250-500毫升)或等量的酸奶或豆浆、1个鸡蛋、3两瘦肉、2-3两豆类制品等,就足以满足一个健康个体每日所需蛋白质。

长期的高蛋白摄入,会增加肾脏负担 过多摄入的蛋白质会经肾脏由尿液排



出体外,不仅浪费,而且,高蛋白质摄入会给人体健康带来诸多不利影响。例如,长期的高蛋白摄入会增加肾脏负担,甚至使肾脏长期处于超负荷状态,并可能因此加速其老化和损害。还有,摄入过多的蛋白质还可促进钙从骨质中溶解,增加钙的丢失。

健身时不建议盲目服用,易引发贫血和营养不良

在一些减肥、健身爱好者中间,有一种“高蛋白减肥法”曾经流传很广。这种减肥法的核心是,只吃蛋白粉等蛋白质食物,不吃脂肪和糖类。这样的结果是,蛋白质过量,必需的脂肪酸、维生素、矿物质和膳食纤维等严重缺乏。长此以往,会引发贫血和营养不良,结果很可能是健身减肥未果身先伤。建议健身人群咨询医师,评

估运动强度、体重情况和身体健康状况等因素,合理适量补充蛋白质。

儿童、青少年别滥用蛋白粉,别加重孩子身体负担

一些家长认为蛋白粉是好东西,多吃可以帮助孩子长个子、长智力。其实,孩子的身高和智力发育是受多种因素影响的。蛋白粉所能提供的蛋白质,只是整体营养中的一部分。它既不能够也不应该替代其他营养素。相反,大量进食蛋白粉,可能会对孩子稚嫩的肾脏和肝脏造成无形、严重的负担。所以,儿童和青少年可正常进食者,一般不需补充蛋白粉,除非处于大运动量锻炼期间,或是学习压力很大,或者因为挑食或素食无法从饮食中摄入充足的蛋白质。还是强调以自然膳食为主,让孩子建立良好的饮食习惯。

七类人禁用蛋白粉

1.对蛋白粉成分过敏者;2.胃肠功能不允许,胃肠功能衰竭,处于禁食状态的患者;3.急性胰腺炎患者;4.肾功能不全患者;5.肝硬化、肝性脑病患者;6.高位肠痿患者;7.重度创伤、烧伤、感染等处于急性分解期的患者。

朱新生 ZHU ORTHODONTICS
Xinsheng Zhu, DDS, PhD
牙科矫正专家
703-786-1909
(亦可接受短信)免费咨询
多年牙齿矫正经验
接受多种正牙保险和分期付款
Invisalign certified
采用 金属托槽(metal brackets)
透明托槽(clear bracket)
隐形牙套(Invisalign)
服务大华府地区
两个方便地点
Dumfries 诊所 Chantilly 诊所
17606 Main St., Ste.200 Dumfries, VA 22026
(Woodbridge, Quantico Marine Base 附近)
Tel: 703-445-1999
14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151
(好运来, Chantilly 高中附近)
Tel: 703-657-0555

3-088
Ellicott City, EZ Dental
施庆宏 牙医诊所 周末门诊
DMD, MS
*波士顿大学牙科博士
*德州大学 San Antonio 牙科学院牙科诊断硕士
*美国牙科学会会员
*20年牙科临床经验
*上海口外主治医生、讲师
主治
●成人小孩牙齿保健
●补牙拔牙
●根管治疗
●牙冠牙桥
●各类假牙
*牙科急诊
特点
◆全新设备
◆严格消毒
◆精心诊治
◆自费优惠
◆接受多种保险
◆免费咨询
443-546-3403
4785 Dorsey Hall Dr. #120, Ellicott City, MD 21042
EZDentalMD@gmail.com

眼科医生 殷丹 Dan Yin, M.D.
(301)770-2020
(Mon-Sat. 急诊24HRS)
6333 Executive Blvd, Rockville, MD
www.washingtoneyeconsultants.com
*纽约医学院M.D.
*著名的 New York Eye and Ear infirmery 住院医生
*美国眼科专家文凭
*Holy Cross Hospital 眼科主任医生
一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护
●无刀激光白内障手术
●近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入
●青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤
●糖尿病和高血压眼底检查
●眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填充)
●定制和验配普通/隐形眼镜
3-089

罗迅妍 医师 疼痛康复科
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation
●福建医科大学毕业
●纽约州立大学研究生
●国家卫生总署 Fellow
●国家康复医院住院医师
●宾州大学附属医院住院医师
Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生
主治
脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症、神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗
接受各种医疗保险及车祸工伤保险
预约电话: 301-987-8988 703-738-6127
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030
3-032

裴万征 医师 妇产科
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD
703-698-9668
starcareobgyn.com
聚有十多年临床经验
诊所手术
○子宫内腺瘤切除术:根治经血过多
○子宫镜结扎输卵管,不须开刀
○松弛阴道收紧术,改善性功能
○痔疮切除、乳房肿物切除
○药物去除静脉曲张和蜘蛛痔
○微创腹腔镜手术:子宫及子宫肌瘤切除,不须开刀
●妇科泌尿:治疗尿失禁、及非感染性尿急和夜尿增多
●盆腔整形手术:修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛
○产前检查,高危妊娠护理,无痛分娩、接生
○妇科年检,各种妇科疑难病症
○不孕症查治,人工受孕,再接通结扎后的输卵管
○设有最先进 3D 彩色 B 超:检查胎儿和妇科
Fairfax Hospital Office:3301Woodburn Rd, Suite102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
Herndon Office:106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433
3-049

MOCH 血液, 肿瘤专科门诊
Montgomery Oncology Care and Hematology
●美国临床肿瘤学会会员
●Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
●美国国立肿瘤研究院(NCI)与心、肺、血液研究院(NHLBI)血液与肿瘤专科 Fellow
●哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师
主治
乳癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤 等各种癌症及各种血液病
王冬梅 医师
DongMei Wang, M.
预约电话
(301) 424-9723
(301) 337-8116
地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66,40,43 号公车可达
3-073

樊薇 Wei Fan MD 内科医师
主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病,健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。
具有多年临床经验,认真负责,耐心周到,个体化精细诊疗。
接受各种保险及自费,全面接受新病人
●美国内科学会专科文凭
●美国内科学会会员
●Shady Grove Hospital 主治医师
●Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师
预约电话: 240-690-4114 或 301-299-3039
地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850
3-115

精神心理专科
郑三君 医师
Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.
Board Certified Psychiatrist
★美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
★哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
★天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师
主治
忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法,最安全、有效、先进药物疗法。
公民入籍英文免试证明 司法协助
Tel:240-498-4509;240-888-0403;301-740-2680;接受多种医疗保险和自费
Fax:301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit11)
3-022