

蛋白质吃多了,会不会伤肾? ——“蛋白质”和“肾”的关系

在健身减重的膳食中,碳水化合物和脂肪的争论无日无之,但是双方都承认的中间阵营就是——蛋白质是有好的。实际上,现在流行的减重膳食大部分都是高蛋白膳食。无论从减重、控制血糖还是增肌的角度,蛋白质似乎都是多多益善的。但是,又有另一种声音是“蛋白质伤肾”,那么“蛋白质”和“肾”的关系到底是怎样的呢?蛋白质伤肾是科学事实还是坊间谣言呢?今天西希就来谈谈蛋白质和肾。

01 高蛋白——膳食流行的趋势

最近明显感觉到身边的以“高蛋白”作为宣传卖点的产品越来越多了。沙拉鸡胸肉、蛋白粉、蛋白棒已经占领了便利店的货架,各种食品宣传上“高蛋白”也是出现的高频词汇。

在美国和英国甚至有添加蛋白质的早餐麦片和添加蛋白质的方便米粉。可见“高蛋白”对消费者的吸引力。

高蛋白膳食是现在最流行的膳食趋势,大家普遍认为“高蛋白”意味着“更健康”。一项来自网络的调查显示2019年中国消费者最感兴趣的膳食趋势正是高蛋白膳食。

在健身减重膳食方面,脂肪和碳水化合物哪个更好的争论似乎永无休止,但是三大营养物质中的蛋白质,似乎在低脂和低碳水化合物两派的眼中都是“有利的”——减重、增肌、维持血糖稳定、增加饱腹感、增加食物的热效应,这些都是高蛋白食物的优点。

但是,蛋白质是不是吃得越多越好呢?

其实,在吃蛋白质这件事上,也有争论。两方的态度都很鲜明,一方面认为蛋白质是健身必备减肥佳品,多多益善,越多越好,要吃肉蛋奶、还要额外吃蛋白粉、蛋白棒、蛋白饼干,凡是写上“高蛋白”几个字的食物在这个人群中都能获得好销量。另外一方面听到蛋白就会想到“肾不好”,认为蛋白质吃多了伤肾,特别是最近被热议的某男子一月吃上百袋即食鸡胸肉继而发现蛋白尿的事件,更是让蛋白质伤肾实锤了。

这些争论让人们对于蛋白质应该吃多少和怎么吃更加迷惑了。作为只是想吃得健康的普通人,到底应该以什么态度面对蛋白质呢?

02 蛋白质伤肾?

问:蛋白质伤不伤肾呢?

简答:对有肾病的人,会伤肾。对普通人吃的过多时间过长,可能会。

首先不要恐慌

很多人不敢吃蛋白质,不敢喝蛋白粉,怕伤肾。抛开剂量谈毒性是没有意义的,正常的蛋白质摄入量对于一个正常的人是不会伤肾的。蛋白质也是身体必须的营养物质,没有必要一味减少和避免摄入。

目前的成年人蛋白质的每日推荐摄入量(RDI)是0.8g蛋白质每公斤体重[1]。(举例1个60kg的人每天推荐摄入48g蛋白质),但这不是摄入的上限,实际上,对于蛋白质这个营养素并没有最大摄入量。0.8g/kg/d这个摄入量仅仅是避免出现负氮平衡和自体蛋白质分解的量,也就是说比这个量吃得还少就会出现自己身体的蛋白质分解,肌肉消耗,所以如果想要增加肌肉,0.8g/kg/d是不够的。

但是...是的,还有但是...

作为医生,难逃但是。营养学恐怕是最中庸的一门科学了。没有绝对的好和绝对的坏,只有适合与不适合。

凡是走极端的膳食方式绝大多数都是有缺陷的。在蛋白质摄入方面,不能吃得太多,但是也不能走向另一个极端。极端的高蛋白膳食也是不可取的。

大多数营养素和健康的关系是这样的,吃得过少会有问题,吃得过多也会有问题,只有吃适合自己的量才能维持健康。

作为肾内科医生,每天都会跟患者强调低蛋白膳食。从肾脏的角度,如果得了肾病,少吃蛋白质是必要的,低蛋白膳食可以延缓肾病的进展这一点是确定的。大家都知道得了糖尿病要少吃糖,得了高血压需要少吃盐,但是恐怕不是所有人都知道得了肾

病需要低蛋白膳食。

肾脏在蛋白质代谢中起什么作用?

肾脏在蛋白质的排泄中起到了重要作用,虽然蛋白质代谢产生的氨主要是在肝脏中被分解成为中性无毒的尿素,但是大部分尿素最终都要通过肾脏排出体外。在排泄代谢废物的过程中,肠道、肝脏以及身体其他器官和肾脏有着复杂的交互作用。

借用NEJM上关于肾病营养文章的插图,在营养代谢方面,全身多个器官有复杂的联系

肾脏的主要工作是把血液中的毒素过滤出去,肾小球滤过率(GFR)就是衡量肾脏工作量的一项指标。多吃蛋白质会让肾脏的血流明显增加。

在正常人中,一次吃80g肉可以让肾小球滤过率在2小时内出现明显增加。这是肾脏储备能力被调动起来的表现[2]。在动物试验中,肾脏的储备能力在大量摄入蛋白质之后最多可以增加80%。所以,多吃蛋白质让肾脏多干活是毋庸置疑的。

肾脏的储备功能强大。对于正常人捐赠一个肾,单肾也足以维持代谢和生活。所以让肾脏多干活≠伤肾,就像让肌肉多干活≠伤肌肉,反而让肌肉多干活=长肌肉。

但这仅限于正常人,对于有肾脏损伤的就不同了,这群人的肾脏储备功能明显减弱,多吃蛋白质只会让本来已经不堪重负的肾脏更加疲劳,可以想见,后果就是肾脏的功能开始下降,出现蛋白尿或者肌酐升高。

在大规模的观察性研究中,对于有基础肾脏疾病的人群,蛋白质吃的越多,肾功能下降越快,越早进入肾衰[3]。

为什么需要敲响警钟...

首先,我们可能不了解自己。

多吃蛋白质只是我们日常生活中给肾脏众多压力中的一种。肥胖体重大导致的肾脏工作量大,多吃盐导致的高血压,饮水不足导致的肾脏供血不足,高尿酸等异常导致的肾结石都是让肾脏损伤的因素。

肾脏出了问题,往往是非常安静的,不

疼不痒,不发烧,所以在肾病的早期大部分人是不知道的。全球范围内慢性肾病的患病率为9.1%,意味着全球有7亿肾病患者,其中中国慢性肾病患者数量在2017年已达1.3亿。并且从1990年到2017年慢性肾病的患者数量增长了近三分之一[4]。而早期肾病的知晓率仅为3%。

换句话说,有很多以为自己的肾脏很健康,而放开吃蛋白的人其实肾脏并不那么健康。大部分吃高蛋白的人不是遵循医嘱,而是自己听从周围人的建议或者通过网络取到获得信息,然后开始在自己身上进行试验,在此之前也没有对自己的健康状况进行评估。这样情况下进行的高蛋白膳食是有潜在风险的。应该给盲目进行高蛋白膳食的人们敲响警钟,至少在开始前要了解自己的身体。

第二,我们可能不了解所吃的“高蛋白”食物蛋白质含量≠健康。

蛋白质补充剂和高蛋白食物市场并没有很到位的监管措施。就像之前新闻中男子狂吃即食鸡胸导致蛋白尿的报道,即食鸡胸是一种最近流行起来的“快手”“高蛋白”食物,但是并不是一种健康的食物。即食鸡胸也是一种加工肉类,而几乎所有大规模的流行病学研究都显示加工肉类吃得越多和多种疾病的发生,以及总死亡率升高相关。

蛋白粉和蛋白棒的营养成分也并不单纯。为了让蛋白粉可溶,会加入乳化剂,为了让蛋白棒成棒状,会加入高脂的成分,为了让蛋白粉口味可接受,会加入糖份或代糖。这让蛋白粉也成为了一种超加工食物。所以,蛋白粉就可以随便吃的想法显然也是不可取的。

蛋白质和肾脏

蛋白质和肾脏健康密切相关;

根据肾脏的情况需要调整蛋白质吃的多少;

对于健康人一般蛋白质摄入多不会伤肾,但不推荐盲目自己进行高蛋白膳食。

想减肥的人,不妨经常用这些天然小食材泡水喝,帮你瘦身减肚子

“一白遮百丑,一胖毁所有”可见胖是女人最大的美容天敌,一旦发胖身材走形,哪怕你容貌再美,也称不了美女了。在当今社会提倡瘦即是美的潮流下,每个女人都为了瘦而不断尝试各种减肥方法。可有些人明明很努力,饮食也严格控制,为什么减肥却没多大成效呢,其实想要获得好的减肥效果,一定要选对方法。比如很多人喜欢节食减肥,如果你过度的节食减肥,不但起不到减肥的作用,而且还会引发疾病。即便减掉了体重,也丢失了水分和营养,最终还很容易反弹。可见好的减肥方法非常重要,其实,女人们不妨采用一些饮食减肥的方法,比如一些天然的小食材,可以用来泡水喝,减肥效果能事半功倍。现在我就分享几款瘦身茶,它们可谓是减肥“终结者”,让你轻松减掉小肚腩,恢复苗条身材。

1. 绿茶和菊花茶
绿茶能溶脂去腻,防止脂肪堆积体内。还能促进胃液分泌,提高人体新陈代谢功能,有助于消化。特别是绿茶里所含的叶绿素,可使你更加苗条。
菊花茶非常适合节日饱食油腻食物后喝,能缓解疲劳,消除油腻。
2. 山楂泡水
山楂酸甜好吃,还是减肥水果,有着活血化瘀,帮助人体脂肪代谢的功能。用山楂煮水喝可以起到减肥瘦身的作用,在煮的时候如果再加入薏米和荷叶,则还能祛除体内湿气,美白滋润肌肤。
3. 柠檬泡水
柠檬泡水能够养颜减肥,还能有效消除身体水肿。消除了水肿,自然就会看上去瘦不少。

4. 陈皮绿茶
柑橘类水果特有的芳香,嗅之使人心旷神怡,缓解压力,消除紧张。用其果皮配上绿茶,不但能消脂,还能更有效的发挥解毒功效。
5. 玫瑰花绿茶
玫瑰花芳香四溢,可以促进肠胃蠕动,帮助消化,还能美容养颜,治疗乳腺增生,缓解压力。可与绿茶配伍,不但口感清新,更能消脂除脂,促进人体新陈代谢。
6. 蜂蜜泡水
蜂蜜虽然是甜的,但它所含的是果糖,能够润肠通便,所以喝蜂蜜水不但不会长胖,还有瘦肚腩的功效。但需要注意的是每天只要摄入50克果糖就可以了,除此之外还要配合足量的水才能达到瘦小腹的作用。
最后,我再强调下,女人们要想成功减



肥,不仅要注意方法,还要养成良好的生活习惯,比如少吃高热量食物,平时别久坐,适度的进行运动锻炼,总之,管住嘴,迈开腿,就能让你拥有完美的身材和健康的身体。

坚果吃多了会高血脂? 怎么吃才健康科学?



含有维生素和健康的脂肪酸,有助于降低胆固醇和血糖。
不仅如此,坚果还含有丰富的维生素和矿物质。其中镁、钾、铜和硒等矿物质既能调节多种生理功能,也是合成体内抗氧化酶类的重要元素;坚果中含有丰富的维生素E和硒等具有抗氧化作用的营养成分,具有延缓衰老和抗肿瘤的作用;坚果中还含有丰富的膳食纤维等营养素,适量摄入有益健康。

据早前英国《泰晤士报》报道,医生将坚果比作“天然的保健胶囊”。有项大型研究表明,每周食用5次,每次食用适量的榛子、腰果、开心果或巴西坚果,可将患心脏病的风险降低四分之一。
研究发现,那些每周食用5次坚果的人,心脏病发作的可能性降低14%,患心脏病的可能性降低20%。每周食用28克坚果,患心脏病的风险就降低13%。
研究人员在这项为期长达30年的研究中发现,经常食用坚果的人死于心脏病的可能性降低了24%。
科学家发现,经常食用坚果的人很少出现动脉阻塞或心脏病发作的情况。坚果中

因此,现在有不少人每天食用一包坚果,但近日南宁一名中年女性因每天食用一包坚果,连续吃了三个月,最终体检时查出高血脂。
其实,适量吃坚果能够降低胆固醇,减少心脏病的风险,但坚果也有食用禁忌,如果吃的方式不对会影响身体健康。
怎么吃坚果,接下来就来和大家分享:
坚果每日摄入10克最佳
《中国居民膳食指南(2016)》建议,成年人每周坚果推荐摄入量为50~70克,相当于每天摄入10克左右。
换算成食物,相当于每天吃带壳葵花子20~25克;约一把半;花生15~20克;核桃

2~3个;板栗4~5个。
严重霉变的坚果可能致命
黄曲毒素就是发霉坚果可以致命的原因。
黄曲霉毒素对人体及动物肝脏组织都有破坏的作用,它的毒性可直接作用于肝脏,严重时还可导致肝癌,甚至死亡。
因此,乙肝或者乙肝病毒携带者要严格限制黄曲霉毒素的摄入,尤其是老年人,千万不要吃霉变的食物,特别是霉变的坚果等。黄曲霉毒素要280度的高温才能杀死,甚至连消毒碗柜都不行,因为黄曲霉毒素对紫外线有抵抗力。
避免黄曲霉毒素最有效的方法就是斩断源头,防止食物霉变产生黄曲霉毒素。购买坚果时,如果发现包装不清洁、已破损不要购买;尽量选择小包装买回家后,最好在低温、通风、干燥处保存(温度最好在20°以下,相对湿度在80%以下),避免阳光直接照射。
原味坚果更安全健康
五香味坚果还是蜂蜜味坚果,再或是抹茶味坚果,这类“重口味”坚果大多高盐高糖,经常过量摄入会提升患各类慢性疾病的危险系数。

此外,有些不法商家甚至将已经发霉变质的坚果用各种调味品进行“遮掩蒙混”,口味越重的坚果,其背后隐藏发霉变质的可能性也就越大。所以,最好购买“原味坚果”。
另外,不选择“煎炸”和“过度烤制”的产品。这类坚果营养物质会有部分流失,另外还会因高温烹调产生有害物质。
5种情况下不吃坚果
睡前不要吃坚果中含有的不饱和脂肪酸虽然有益健康,但却容易导致胃酸反流。
腹泻时别吃坚果中丰富的膳食纤维和脂肪能润肠通便,但腹泻的人应暂时别吃,否则会加重症状。
大鱼大肉后不宜吃如果一天三餐中已经吃了大量肉类,就不应再吃坚果,否则会使脂肪摄入超标,引发肥胖。
咽喉炎者或过敏者不能吃坚果一般都很干,吃了会加重干燥、充血等上火症状。另外,吃坚果类容易过敏的人更要注意,最好别吃。婴幼儿不能吃3岁以下的婴幼儿吃颗粒较大的坚果,窒息风险高,严重时甚至危及生命。可将坚果捣碎或磨粉拌入辅食中食用。