

小伙吃160袋鸡胸肉,吃出肾损伤 过犹不及! 增肌补蛋白要谨慎

见习记者 魏骏琼

“

近日,一则健身新闻冲上热搜,杭州健身达人马先生,为了高蛋白饮食,一个月吃了160袋鸡胸肉,体检查出来肾损伤。在这则新闻报道下面,网友们顺便还翻出了另一个陈年案例——女子长期吃蛋白粉查出慢性肾病,两个话题交相辉映,让大家不禁开始怀疑起来:高蛋白饮食真的会伤肾?是不是得少碰点鸡胸肉和蛋白粉?为此,记者采访了杭州市第一人民医院肾内科主任王鸣以及营养师顾中一。



”

为何大家都热衷于补充蛋白

蛋白质是人体中细胞和组织的重要组成成分,许多健身人士都会选择喝一些蛋白粉来补充蛋白质,一方面为了提高自己的体质,另一方面是为了增加自己的肌肉,让自己看上去更加魁梧、健硕。

那么,蛋白质是怎样起到补充肌肉的作用呢?人体肌肉群由很多肌肉纤维组成,肌肉纤维主要由蛋

白质构成,因此补充蛋白质对于增加肌肉含量非常有效。

蛋白质对于肌肉的修复也能够起到比较显著的效果,肌肉受损以后,补充蛋白质能够起到对肌肉的保护作用,帮助肌肉纤维进行更有效修复。长期健身或多或少都会导致肌肉出现一些拉伤、劳损的现象,而这时候补充蛋白质就显得非常有必要了。

蛋白质补充过多影响健康

其实除了蛋白粉,鸡肉也是健身人士非常热爱的一种肉类,鸡肉中的脂肪含量非常低,几乎不会增加身体脂肪,鸡胸肉更是如此。因此,健身人士也会选择多吃鸡胸肉来代替其它食物。

沉迷于增肌刷脂的马先生就告别食堂,买来一箱成品鸡胸肉,除了早餐以外,其余时间都靠鸡胸肉充饥。没几天,一箱20袋的鸡胸肉就被一扫而空,他因此一口气又囤了10箱。每天摄入极低的碳水和极高的蛋白,最后造成肾损伤。其实马

先生这种情况就是典型的蛋白质补充过多造成的。

“补充蛋白质并辅助锻炼虽然能够有效增肌,但也需要控制一定的量,如果补充太多代谢会受到一定影响,甚至影响肾脏的健康。”王鸣介绍道,虽然蛋白质对于身体来说是有益的,但是任何营养的补充都应该适量。肾脏会参与到蛋白质的分解与代谢中去,一旦蛋白质的补充过量了,就会造成肾脏的压力增加,从而出现一定的损伤。

如何科学合理补充蛋白质

那么,蛋白质应该如何补充,每天补充多少合适呢?

顾中一表示,对于普通身高、体重的人群,男性一天65克以上蛋白质,女性55克以上蛋白质,就基本够了。“但不同群体会有调整,如果有额外需求当然需要适当增加。直接参照中国居民膳食营养素摄入量表

(DRIs2013)会更直观一些。”在他看来,按照比较均衡饮食结构来吃的话,一个鸡蛋、二两的畜禽肉、二两的水产品、来点坚果豆制品,加一杯奶,保证主食吃饱了,就不用太担心蛋白质不够的问题。

有很多健身人群用只吃肉来获得蛋白质,不吃碳水或者吃得极少。顾中一表示这样的饮食习惯是不科学的,容易导致多种维生素和矿物质的缺乏,膳食纤维也不够。“碳水化合物是提供能量的重要来源,同时还有节约蛋白质、避免蛋白质摄入过多、降低肝肾负担等作用,所以从这个角度来说,保证碳水的摄入很重要。”

由此可见,补充蛋白质并非一味地盲目补充,要更科学、合理化才是最佳的方案。同时,对于一些患有肾病或者是代谢性疾病的患者,医生并不建议通过蛋白粉的方式来补充蛋白质。

健身期间吃什么? 这几种常见食物,好吃又健康

本报综合报道

很多人认为,健身饮食就得天天牛奶鸡蛋,外加喝蛋白粉等运动补剂,实则没有那么复杂,只要合理规划,常见食物也能达到促进运动健身的效果。那么,健身期间吃什么健康又美味?

●豆类

豆类的营养价值与肉类食物难分伯仲,它们含有大量的蛋白质、维生素B、铁等,而它们所含的膳食纤维却是肉类没有的。这些营养元素配合运动,就能在健身过程中发挥重要作用。比如豆类及豆制品的蛋白质含量都很高,一般都在20%至40%之间,最常见的大豆蛋白质含量约为36%。而大豆所含脂肪也多为不饱和脂肪酸,属于优质脂肪。豆制品的脂肪含量很低,比如100克豆腐所含脂肪仅约5克,而饱腹感却很好,热量也不高,所以在运动减脂期间合理食用,有利于瘦身减肥。此外,豆类所富含的铁,可以在细胞供氧和氧的利用过程中发挥关键作用,也能缓解或消除因缺铁性贫血引发的无力感和疲劳感。

●蔬菜类

蔬菜富含各种维生素和矿物质,和豆类一样也富含膳食纤维,一般水分也较高。国际粮农组织公布的数据表明,人体所需维生素C的9成,以及60%的维生素A来自蔬菜。而维生素A则能促进免疫球蛋白的合成,有利于提高身体免疫力。

如洋葱含有维生素A和C、钾、磷肌酸等,有消炎去敏,降低血压、胆固醇等作用。它能有效抵抗大强度力量训练过程中生成的有害自由基;香菜营养很丰富,含维生素A和C、铁、钙、锌、钾等,还具有维持血糖含量的作用,西兰花含有维生素B和C,以及矿物质铁、钙、钾等。它的饱腹感强,热量低,不会使人发胖,还有利于提升免疫力。同时,西兰花中也富含烟酸和B族维生素,这些微量元素能促进新陈代谢。

●水果类

水果营养丰富,口感好,

富含维生素和矿物质等各种营养元素,许多水果被冠以“减肥食物”的头衔,下面举三种有利于增肌训练的水果:草莓的热量低,所含的维生素C比橙子还要多。它所含的维生素A和钾,有利于头发和皮肤的健康;木瓜能帮助撸铁的男生增肌,富含各种维生素、矿物质,以及蛋白质、有机酸等,其中维生素C的含量也远超橘子,能够促进人体对于肉类的消化,所含的钾则有助于提高肌肉的收缩能力;香蕉所含的糖容易被人体吸引,是健身运动前后快速补充能量的好食物,食用香蕉也能补充运动健身过程中对钾镁等营养物质的需要,保持肌肉的收缩能力,防止肌肉痉挛,抵抗疲劳。

●肉类

肉类是获取蛋白质的重要来源,在健身期间饮食中应选择脂肪含量低的肉类。牛肉对于健身增肌者的意义不言而喻,瘦牛肉的脂肪含量低,所含的肌氨酸是骨骼肌成长和力量提升的燃料,牛肉中所含的维生素B6则有助于力量训练之后的身体恢复;鱼肉是典型的高蛋白低脂肪食物,所含的锌是一种重要的微量元素,有利于提高人体的免疫力,并且在肌肉、骨骼以及性器官的生长和发育方面发挥重要作用。

●奶蛋类

牛奶加鸡蛋,被认为是增肌训练的标准饮食套餐,肌肉男们的食谱上牛奶和鸡蛋不可或缺:奶当然是钙最好的来源,对于骨骼强健和预防骨质疏松很重要。酸奶则更适合亚洲人的体质,它富含维生素B2和B12、磷、钾等,也更易于消化和吸收,能提高人体免疫力;2只普通的鸡蛋所含的蛋白质约等于一两瘦猪肉或鱼肉所含的蛋白质含量,蛋黄部分则含有丰富的各类营养成分,包括维生素、叶酸、核黄素、矿物质等。但为了防止胆固醇超标,肌肉男大多不吃蛋黄,实际上健身者一天吃1至2个蛋黄,并没什么问题。

