

总犯困、代谢慢，可能是蛋白质没吃够！ 这3个坏习惯，90%的人都在犯



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，很多人在蛋白质这块儿，普遍没吃够！

超七成人认为“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。

肉鱼蛋奶豆都得吃，别靠蛋白粉偷懒

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。

早餐可选择一个鸡蛋和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。

据新华社微信公众号综合光明日报

这些健康误区你中了几个？

季节交替时期是呼吸道疾病与骨骼肌肉系统疾病的高发期。一些健康误区要注意科学辨识，防止因混淆症状而造成误判、延误治疗。

误区一：流感就是普通感冒，扛一扛就过去了

中国疾控中心研究员王富珍表示，流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，得了流感全身症状相对较重，尤其是儿童、老年人、慢性病患者，发生重症或其他并发症的风险较高。

相关研究证据表明，每年流感流行可导致全球产生300万至500万例重症病例、29万至65万例呼吸道疾病相关死亡病例。

专家强调，接种流感疫苗是预防流感最经济有效的手段，6月龄及以上人群，特别是“一老一小”、慢性病患者等重点人群以及学校、养老机构、福利院等重点场所人员，在流行季前应尽早接种流感疫苗。

误区二：出现瘀青、流鼻血等就是得了白血病

有的人经常流鼻血、身上一碰就瘀青等，会担心自己得了白血病。

北京大学人民医院主任医师张晓辉说，一些人身上有轻度的瘀斑、牙龈轻度出血或鼻腔出血，如果偶尔发生，一般都是局部病变引起的。不是一有出血情况就是白血病，不必焦虑和恐慌。

“有些年轻人运动磕碰等可能会引起局部瘀斑，老年人在有些疾病状态下，需要长期口服抗凝药物、抗血小板药物等，也易引起瘀斑。”张晓辉说。

专家表示，白血病很少出现单一症状，通常伴随发热甚至高热、骨骼疼痛、严重贫血或感染。多个症状同时出现时就要怀疑是否得了白血病，但白血病发生率非常低，不要因为轻微异常就恐慌。

误区三：肩膀痛就是肩周炎，养养就好

季节交替之际，不少中老年人易出现肩膀痛，普遍存在“肩周炎，养养就好”的想法。

首都医科大学附属北京积水潭医院主任医师姜春岩表示，肩周炎是一个笼统说法，肩膀痛不是仅靠养就能好。

常见的肩膀痛有两种。一是冻结肩，又称“五十肩”，多发于50岁左右人群，核心特点是粘连，活动受限。二是肩袖损伤，以疼痛、无力为主要表现，与老年人肌腱退行性改变以及相应的创伤和外力拉伤有关。

“绝大多数冻结肩和轻症非外力性肩袖损伤可通过保守治疗缓解。”姜春岩说，如果出现以下两种情况，需经专业评估后进行手术治疗。一是急性肩袖损伤，通常是因外伤或遭受较大外力后肩关节突然剧痛、抬胳膊无力，常见夜间疼痛，应尽快就医评估。二是罕见的顽固性冻结肩，如果冻结肩产生疼痛导致功能受限，经过保守治疗仍然迁延不愈超过6个月，可通过微创的关节镜下手术进行治疗。

据新华社微信公众号