

吃够这类优质蛋白 “坏胆固醇”下降37%!

不少人一拿到体检报告,各项指标都很好,唯独“坏胆固醇”(低密度脂蛋白)超标。很多人都知道对于胆固醇“高的高好,低的低好”——高密度脂蛋白是“好胆固醇”适当高点好,低密度脂蛋白是“坏胆固醇”低一点更好。

可是“坏胆固醇”升高超标,如何调理? 吃点什么可以降下来? 答案来了:近日一项最新研究发现,日常饮食中只要吃够这种优质蛋白,“坏胆固醇”最高能降低37%,这可比单纯少吃管用太多了!

吃够优质蛋白质“坏胆固醇”下降明显

2026年7月,国际期刊《营养素》发表了一项重磅综述研究,给出了一个让人惊喜的数据:只要吃够一类优质蛋白,“坏胆固醇”最高能降低37%,这可比单纯戒肉吃素管用太多了。

研究发现:不管动物蛋白还是植物蛋白,只要用它们去替换掉日常饮食里的精制碳水和劣质饱和脂肪,总胆固醇、“坏胆固醇”、甘油三酯都会明显下降。经过对比就发现:植物蛋白护血管、调血脂的能力,要远远优于动物蛋白。

具体来说:

1.吃够优质蛋白质,血脂更健康。很多人误以为“吃植物蛋白就要完全不吃肉”,其实这是误区。研究明确表示:健康饮食不需要彻底戒掉动物蛋白,日常适量吃瘦红肉、鸡鸭禽肉、鸡蛋、牛奶等食材,不会升高血脂。真正要少吃的是加工肉类(香肠、腊肉、火腿等,饱和脂肪和盐分极高),以及糯米白面、奶茶甜点里的添加糖,这些才是升高血脂的元凶。

2.多吃点植物蛋白,血脂更健康。相比动物蛋白,多吃植物蛋白,对血管更友好。研究发现:每天用1~2份豆制品等植物食材,替换等量的肉、奶、蛋,坚持至少3周,就能让血液里的“坏胆固醇”平均下降6.19毫克/分升,连动脉粥样硬化的“罪魁祸首”载脂蛋白B也明显减少。

最后,研究给出了一套综合降脂饮食方案:采用“植物蛋白+不饱和脂肪替换饱和脂肪+补充可溶性纤维与植物甾醇”的组合式饮食法,可使“坏胆固醇”大幅下降22%~37%。

换句话说,对于普通人和高血脂人群来说,不用极端戒肉,只需调整饮食结构,用植物蛋白替换部分加工肉类和精制主食,就是低成本、高效的调整血脂方法。

日常多吃植物蛋白 身体会收获4个明显改变

1.显著延长寿命

2024年《美国临床营养学杂志》发表的一项研究显示,多吃植物性蛋白质能延长健康寿命。与吃得较少的人相比,中年时吃较多植物性蛋白质的人,晚年健康长寿的可能性更高。数据显示,如果每天多吃10克植物蛋白,健康长寿的概率增加35%。

2.预防心血管病

2024年发表在《美国临床营养学杂志》的研究表明,饮食中多吃点蛋白,且蛋白中“素”比“荤”多一点,与降低心血管疾病和冠心病风险有关。数据显示,如果用3%的植物蛋

白替代动物蛋白,可使心血管疾病、冠心病风险分别降低18%和24%。

3.延缓身体衰老

2024年,来自哈尔滨医科大学的研究员们在《欧洲营养学杂志》上发表的研究发现,较高的植物蛋白摄入可以减缓生物衰老。

4.降低糖尿病风险

2022年,发表在国际期刊《糖尿病护理》上的一项研究发现,多吃植物蛋白,能明显降低2型糖尿病患病风险。数据显示,植物蛋白摄入较多的人群,糖尿病风险下降18%。如果把日常饮食里5%的热量由动物蛋白换成植物蛋白,患病风险更是能减少21%。

这份“优质植物蛋白”清单请收好

北京世纪坛医院临床营养科营养师赵文芝2025年刊文指出,植物蛋白质藏在不少常见食材里,五谷杂粮是植物蛋白主要来源,各类菌菇也含有一定含量的植物蛋白。

1.大豆蛋白:植物蛋白里的“优等生”

大豆的蛋白质含量约为35%~40%,是植物性食物中蛋白质含量最高的食物。大豆属于最接近肉类、可以替代肉类使用的植物蛋白。同时,豆浆、豆腐、豆干、豆皮等经过加工后的豆制品,含有更丰富的优质蛋白,吸收率也更高。

《中国居民膳食指南(2022)》推荐每人每周食用105~175克大豆,每天15~25克。

2.谷物蛋白:主食里被低估的“潜力股”

谷物蛋白主要是指来自大米、小麦、玉米等禾本科植物种子的蛋白质,其主要营养缺陷是赖氨酸含量偏低,多为不完全蛋白质。

小麦蛋白含量8%~13%,主要体现形式是“面筋”,主要由麦胶蛋白和麦谷蛋白组成;玉米蛋白含量一般在10%左右,80%集中在胚乳中,20%在胚芽里;大米蛋白含量约7%~8%,大米蛋白的氨基酸配比合理,营养价值优于小麦、玉米等谷物蛋白质。

3.杂豆与菌菇:被忽视的“补充队员”

杂豆类主要指红小豆、绿豆、芸豆、豌豆等豆类,其蛋白质含量约20%,氨基酸组成类似大豆,可用以补充谷类蛋白赖氨酸的不足。

可食用菌菇的蛋白质含量高达19%,且消化率高。更重要的是,可食用菌菇中含有的特殊蛋白质(如多种酶),能帮助改善身体机能,是兼顾营养与健康的好选择。

据新华社微信公众号综合人民日报健康客户端

反酸、嗝气、胃痛 胃肠预警信号要重视

在日常生活中,反酸、嗝气、胃痛等是很多人都曾遇到的胃肠不适,它们就像胃肠发出的预警信号,提醒我们关注消化系统的健康。读懂这些信号,学会科学应对,才能更好地守护胃肠健康。

反酸是胃肠最常见的“抗议信号”之一,表现为胃内容物经食管反流到口腔或咽部,伴有酸腐味、烧灼感,严重时还会出现胸骨后疼痛、咽部异物感。很多人误以为反酸只是“吃多了”,忍一忍就会好转,却不知道频繁反酸不仅会影响生活质量,还可能对食管黏膜造成损伤。反酸多在餐后出现,尤其是暴饮暴食、弯腰或平卧时会加重,空腹时则相对少见。需要注意的是,反酸与恶心不同,恶心是胃部不适引发的想吐的感觉,而反酸是胃内容物的主动反流。

嗝气也就是我们常说的“打嗝”,是胃内气体经食管排出的一种生理现象。适当嗝气能排出胃内多余气体,缓解胃部胀满感。如果嗝气过于频繁、持续时间过长,或伴有酸腐味、异味,就不再是正常生理反应,而是胃肠发出的异常信号。正常的嗝气多在进食过快、喝碳酸饮料、吃易产气食物后出现,持续时间较短,无明显异味。异常嗝气可能反复出现,甚至影响交谈、睡眠,常与胃肠功能紊乱相关。

胃痛是最直观的胃肠不适信号。疼痛的部位多在上腹部,疼痛方式也各不相同,有隐痛、胀痛、刺痛、灼痛等,疼痛的时间也因人而异,有的在餐前发作,有的在餐后加重,还有的会在夜间痛醒。不同的疼痛表现,对应着胃肠不同的状态,比如隐痛多为持续性的轻微不适,可能与胃肠功能失调有关;胀痛多伴随胃部胀满感,常与进食过多、消化不良相关;灼痛则多与反酸刺激有关。不同类型的胃痛,应对方式差异很大,盲目用药可能掩盖真实情况。

面对这些胃肠信号,科学应对是关键,无须过度恐慌,但也不能掉以轻心。

首先,要调整饮食和生活习惯。少食多餐,避免暴饮暴食,减少摄入辛辣、生冷、油腻食物和碳酸饮料。饭后不宜立即躺下,睡前3小时尽量不进食。进食时细嚼慢咽,避免吞入过多空气,减少嗝气的发生。规律作息,避免熬夜,适当运动,促进胃肠蠕动。

其次,要学会区分“可自行缓解”和“需就医”的情况。如果只是偶尔出现反酸、嗝气、胃痛,持续时间短,无其他不适,通过调整饮食和生活习惯后能快速缓解,可暂时观察,无须特殊治疗。如果这些症状每周出现3次以上,持续超过2周,或伴有体重下降、黑便、呕血、吞咽困难等异常情况,一定要及时就医,通过专业检查明确情况,切勿自行长期服用胃药。

据大河健康报