

喝蛋白粉补充蛋白质？小心花了冤枉钱

营养专家提醒,过量食用蛋白粉可能给肾脏造成负担

随着消费者健康意识不断提升,喝蛋白粉已经不是健身爱好者的专属,一些普通消费者也开始每日一勺,希望通过蛋白粉增强免疫力、抗疲劳及补充营养。但市面上品牌众多,宣称拥有提取、吸收蛋白质“黑科技”的产品,并不一定用料扎实、营养更高。而且,对于普通消费者来说,蛋白粉并非增加蛋白质摄入的好选择,过量食用反而可能给肾脏造成负担。

■新快报记者 陈思陶



■廖木兴/图

价格与蛋白质含量关系不大

蛋白粉、蛋白质粉是将植物(大豆、豌豆或大米等)、鸡蛋或牛奶中的蛋白质加工处理成粉末状的蛋白质补充剂。近日,广西消费者权益保护委员会发布了15款蛋白粉比较试验结果,样品涉及艾兰得、艾申特、百合康、参加健、惠氏启能、金奥力、金日禾野、修正、汤臣倍健等品牌。

蛋白粉主要作用是补充蛋白质,因此产品的蛋白质含量受到消费者重视。但测试结果显示,15款样品蛋白质含量差距较大。其中,金奥力牌蛋白粉的蛋白质含量最高,达到87g/100g;北京同仁堂健康药业旗下的总

统牌蛋白质粉固体饮料也含较高蛋白质,达到81.8g/100g。但周氏牌牦牛加钙蛋白粉、惠氏启能牌无蔗糖高钙蛋白质粉固体饮料两款样品的蛋白质含量较低,分别为12.5g/100g、14.2g/100g,与鸡蛋蛋白质含量13.1g/100g水平相当。

记者注意到,在电商平台上金奥力牌蛋白质粉售价为99元/罐,总统牌蛋白质粉为276元/罐,周氏牌牦牛加钙蛋白粉的售价为159元/罐,惠氏启能牌无蔗糖高钙蛋白质粉固体饮料的售价为280元/罐。可见蛋白粉产品的价格与蛋白质含量没有太大

关系。

同时,测试结果显示,金日禾野牌金多维蛋白粉(固体饮料)的样品菌落总数测试项目不符合国家标准。对此结果,其生产商金维他(福建)食品有限公司相关负责人回应媒体采访称,通过设备参数记录发现,员工在对设备封口参数的设定上出现偏离,导致当天部分时段生产的产品密封效果不好,并且这批产品已经过一整个夏天的高温存储,所以极易导致产品产生菌落总数超标的问题。该产品蛋白质含量为28.08g/100g,售价为260元/罐,在蛋白质含量上同样性价比不高。

多数广告涉嫌夸大功能 国内尚无标准

对比不同蛋白粉品牌,多数宣传或暗示“增强抵抗力”“延缓疲劳”“抗氧化”“帮助器官损伤修复,远离记忆力下降、胸闷、烦躁”等功能,但从其生产标准看,有的在产品名称中标明“固体饮料”,有的是有“蓝帽子”的保健品,其宣称超出了所属产品标准的范畴。

其中,蛋白型固体饮料是以乳及乳制品、蛋及蛋制品等其他动植物蛋白为主要原料,添加或不添加辅料制成的、蛋白质含量大于或等于4%的制品。近日,市场监管总局发布《关于加

强固体饮料质量安全监管的公告》,强调蛋白固体饮料等固体饮料产品,应标示“本产品不能代替特殊医学用途配方食品、婴幼儿配方食品、保健食品等特殊食品”作为警示信息,其标签、说明书及宣传资料也不得使用文字或者图案进行明示、暗示或者强调产品适用未成年人、老人、病人、存在营养风险或营养不良人群等特定人群,不得使用生产工艺、原料名称等明示、暗示涉及疾病预防、治疗功能、保健功能以及满足特定疾病人群的特殊需要

等。对于蛋白粉固体饮料的效果,消费者需要有理性预期。

有“国食健字”批号的蛋白粉保健品具有特定保健功能,但我国规定一种保健食品最多只能宣称具有两种保健功能,宣称多种功效的产品也需要谨慎购买。

记者注意到,目前国产品牌蛋白粉没有统一的执行标准,不同厂家或执行固体饮料、运动营养品、保健食品等国家标准,或执行企业标准。消费者查清产品的“产品标准号”或“执行标准”,更容易购买到适宜自己的产品。

蛋白粉可以补充营养,但并非人人合适

蛋白粉在药店、商超和电商平台上处处可见,但并非适用于所有人群。

对于有健身或减重需求的消费者,广东省妇幼保健院营养师田爽表示,蛋白质是肌肉的主要成分,充足的蛋白质摄入可以增加肌肉量;同时,高蛋白质的食物热效应最大,约占20%~30%,良好的肌肉质量和数量也是维护基础代谢率正常和能量平衡的基础;此外,蛋白质中乳清蛋白、大豆蛋白、豌豆肽、小麦肽等饱腹感较强。因此,蛋白质在维持健康体重方面具有不可替代的作用。但对于亚洲人群来说,一方面这种高蛋白的饮食与我们一直以来的饮食习惯有所冲突,往往不容易坚持,另一方面高蛋白饮食也会增加肾脏的负担,所以服用蛋白粉、高蛋白饮食

最好在营养师指导下应用。

对于有提升免疫力需求的消费者,田爽指出,补充足量的蛋白质对提升免疫力有益,但影响免疫力的因素有很多,成熟、良好的免疫力是从胎儿、婴幼儿时期逐渐发育完善的;同时,不是所有的蛋白质人体都能很好地吸收,从营养及环境等更为可控的因素着手增强免疫力,也要考虑到摄入更好吸收的优质蛋白,包括乳类、肉类、鱼类、蛋类和大豆蛋白质。

对于儿童群体,记者注意到,部分蛋白粉产品已标示不适宜人群为儿童。一方面是其高蛋白质含量,可能增加肾脏负担;另一方面是部分蛋白粉产品被检测出含铅,如广西消委测试显示,其15款样品中有6款样品测

出微量铅,其含量均符合项目标准要求,但铅是具有蓄积毒性的有害物质,家长需要注意产品用量。

值得注意的是,蛋白质粉并非补充蛋白质的首选。田爽表示,按照中国居民膳食指南的推荐摄入量,一个正常成年人平均每天摄入畜禽肉50g、鸡蛋1个、鱼虾类50g、大豆25g、牛奶300ml,就能保证身体所需的优质蛋白质;如果是处于生长发育期的青少年,要适当增加优质蛋白质的摄入。因此,在正常情况下,日常饮食是可以满足人体的蛋白质需求的。如有特殊营养需求,在利用蛋白粉补充蛋白质的同时,也要注意补充碳水化合物、脂类、维生素和矿物质,从而促进蛋白质的吸收和代谢。

行业

上海首次划出盲盒经营红线

新快报讯 近日,为了规范上海盲盒经营活动,保障消费者合法权益,上海市市场监管局根据相关法律法规,制定发布了全国首个《上海市盲盒经营活动合规指引》。要求盲盒经营活动应当符合相关法律法规规章的规定,经营范围一般在生活消费、文艺娱乐等领域内。法律法规明确规定禁止销售、流通的商品,不得以盲盒形式进行销售。对销售资质、存储运输、使用条件等方面有严格要求的商品,不得以盲盒形式进行销售,如特殊食品、药品、医疗器械、有毒有害物品、易燃易爆物品、活体动物等。(陈思陶)

五芳斋IPO获通过

新快报讯 据证监会网站消息,浙江五芳斋实业股份有限公司首发获通过。公开资料显示,五芳斋始于1921年,是国家首批“中华老字号”,主要从事以糯米食品为主导的食品研发、生产和销售。

据招股书,五芳斋主营业务收入按类别分为粽子系列、月饼系列、餐食系列、蛋制品、糕点及其他。其中,2018年-2020年以及2021年1-6月,粽子系列的收入分别约15.02亿元、16.09亿元、16.44亿元以及17.07亿元,占各期主营业务收入的比例分别为66.28%、67.74%、70.77%、84.06%。

五芳斋在招股书中提到,公司产品销售存在季节性波动风险;由于存在季节性波动,公司在产能分配、员工招聘、市场营销等方面也将面临较大的经营压力风险。(陈思陶)

中国降低韩国化妆品关税

新快报讯 1月13日,国务院关税税则委员会发布对原产于韩国的部分进口货物实施《区域全面经济伙伴关系协定》(RCEP)协定税率的公告。

据悉,今年1月1日正式生效的RCEP,是由东盟10国与中国、日本、韩国、澳大利亚、新西兰等国共同推动达成的大型区域自贸协定,也是目前全球经济体量最大的自由贸易区。

根据中国对韩国关税承诺表,2月1日起,我国从韩国进口的洗面奶、香皂(洗衣皂除外)、牙膏、漱口剂等产品关税下降1%-1.5%,并将在未来十年(2031年)内关税清零。

同时,根据韩国对中国关税承诺表,原产地为中国的香水、口红、眼影等产品,出口至韩国的关税由6.5%降至6.1%,并将在15年内清零。(陈思陶)



更多快消资讯
扫一扫获取