

新快调查

蛋白粉价格持续走高
“蟑螂粉”当平替,你敢吃吗?

专家:小心重金属超标、微生物超标、致敏等风险

近两年,蛋白粉价格持续走高,不少健身爱好者直呼“快吃不起”。近期,号称高蛋白、价格低廉的蟑螂粉被包装成蛋白粉平替,走进大众视野。营养专家提醒,蟑螂粉大多缺少正规食品资质,致敏、微生物超标风险突出。而健康人群无需常规食用蛋白粉,食补才是更稳妥的选择。

■采写:新快报记者 王彤 陈慕媛



■不少蟑螂粉产品带“增肌”字眼。网络截图



■有网友表示对蟑螂粉好奇。网络截图



■元宝AI生成

1 从658元涨到758元 市民感慨“快吃不起蛋白粉了”

据央广网报道,近两年,蛋白粉价格持续走高。

“怎么又涨价了?快吃不起了。”健身教练鱼鱼告诉新快报记者,今年7月购买的ON奥普帝蒙分离乳清蛋白粉,1360克658元;至10月20日记者采访时,同等克重、口味的价格已经涨了足足100元,达758元。另一款FoYes蛋白粉,3月份买还是283元(750克),至10月21日已涨至352元。“其实我上次买的时候就已经比我上上次买涨了,那个时候已经感叹怎么这么贵。”

2 500克只需二三十元 有商家称蟑螂粉可增肌健身

随着蛋白粉的涨价,部分健身人士开始寻求“平替”——蟑螂粉。

有网友就表示:“买蛋白粉不如买蟑螂粉,蟑螂自身蛋白质含量60%左右,脱水后蛋白质含量70%~80%,吸收好,还是纯动物蛋白,价格也便宜得多。最关键的是蟑螂有很强的抗炎和修复作用,效力远远大于鱼油中的EPA。”也有网友表示:“蟋蟀粉会不会更好一点。”

市民声音

不过,记者浏览全网发现,对于蟑螂粉,网友调侃、玩梗、猎奇、博关注居多,真正想长期食用替代蛋白粉的鲜有。这与记者线下调查的情况一致。

例如,长沙的一位健身博主就买来蟑螂粉冲泡测评。他表示,蟑螂干粉的味道为“小鱼小虾的腥味”。用水冲泡后,该博主马上面露难色,表示“好臭啊”。灌下一大口后,他连连发出感叹词并作干呕状,说道:“有蟑螂触角的刺。”灌下第二口后,他忍不住吐出来:“感觉我整个人都不干净了。”随后,该博主将蟑螂粉扔

李先生翻开了自己的购物车,5年前的一款分离乳清蛋白粉900克只要203.92元,今年同等规格的就要399元了,涨幅接近一倍。“不看不知道,一看吓一跳,居然都涨这么多了。”

不过,叠加一年一度的“双十一”,消费者仍然可以买到阶段性好价格。某购物平台的AI助手帮记者调取了汤臣倍健某款分离乳清蛋白粉的历史价格。其指出,今年7月售价约247元(900克),如今(10月)同等规格价格在230元左右。AI助手还表示:今年整体是涨价通道。“蛋白

从价格方面来看,蟑螂粉确实很“能打”。在某一大型平台上,当记者输入“蟑螂粉”时,该平台便自动关联出来“蟑螂粉健身高蛋白”的字样。有不少蟑螂粉产品标题带有“增肌健身”“蛋白质”等字眼。记者询问:“可以增肌吗?”一店家回复:“有帮助”,并表示可以当蛋白粉用。

新快报记者搜索发现,蟑螂粉的价格相差极大,但相对于蛋白粉来说,价格可谓是

粉虽然整体在涨,但大促节点(‘双十一’、年货节)还是会有阶段性好价。”

蛋白粉为何会涨价?据媒体报道,主要是因为作为主要原料的乳清蛋白价格大幅上涨。StoneX咨询数据显示,80%蛋白含量的浓缩乳清蛋白(WPC80)价格同比上涨近90%;过去两年,浓缩乳清蛋白(WPC)原材料成本上涨108%,纯度更高的分离乳清蛋白(WPI)成本上涨约139%;另一方面,司美格鲁肽、替尔泊肽等GLP-1类减重药使用人群扩大,也带来了新的蛋白补充需求。

相当“亲民”:500克只要20元—30元,健身人士买得最多的900克规格,价格也只需要50元—90元。

在另一家大型平台上,也有店家直接表示:“最近咨询平替蛋白粉这方面问题的人非常多,我们这个动物的蛋白质,和提取出来的蛋白粉它是不一样的,只是提前告知一下,如果是想提高免疫力和抵抗力,那是可以购买试用一下。”

示,目前不会接触大众熟知的蛋白粉,也不会接触更加新奇的蟑螂粉,或许哪一天,科学研究和身边朋友证明这些获益更多,便会尝试饮用。

“不会考虑蟑螂粉的,因为我讨厌蟑螂,”健身教练鱼鱼表示。“我就吃纯蛋就好了,蟑螂粉应该便宜不过这个吧,”健身人士李先生表示。“蟑螂粉没有了解过,听起来不太卫生。”市民小莲说,大家的共识是吃进嘴里的东西要健康安全,不管是蛋白粉还是蟑螂粉,自己在购买时会关注成分表是否安全可靠。

专家观点

并非人人都要补充蛋白粉,需要有指征才补

“并非人人都要补充蛋白粉,需要有指征才补,吃得正常、没有营养不良的健康人,不需要常吃蛋白粉,如果想要补充蛋白质,吃瘦肉鱼等高蛋白食物会更安全、营养价值更高。”南方医科大学中医药学院教授、南方医科大学中西医结合医院原营养科主任韦莉萍表示,近年来,蛋白粉相关乱象有不少。很多线上低价蛋白粉,主料是麦芽糊精、植脂末,蛋白质添加量很少,却在标签标注“高蛋白”,消费者花高价买到的大多是碳水,达不到补充蛋白的效果。还有直播带货进行虚假功效宣传,夸大宣称蛋白粉可以治病、抗衰老、防癌,把普通食品包装成调理神品。因此,她建议消费者审慎选择。

蟑螂粉没有对应食品国标,属灰色原料产品

至于蟑螂粉,韦莉萍认为,市面上热度较高的美洲大蠊(蟑螂粉)是动物研磨的粉末,粗蛋白数值看着高,但不能当成普通蛋白粉用来补充营养。这类产品没有对应的食品国标,属于灰色原料产品,缺少长期食用安全数据;市面上不少散装产品没有正规资质,容易出现重金属、微生物超标的问题,同时它属于异体蛋白,致敏风险高;还有商家虚假宣传,把它包装成蛋白粉平替售卖。



■博主测评蟑螂粉。网络截图

涨知识

适合补充
蛋白粉的人群

- 进食不足人群: 食欲差、术后、放化疗、存在口腔或吞咽问题,日常饮食蛋白质摄入不够;
- 高消耗状态人群: 大面积创伤、烧伤、严重感染、大手术后恢复期,蛋白质需求明显升高;
- 存在蛋白质营养不良人群: 化验提示白蛋白、前白蛋白偏低;
- 特殊饮食人群: 素食者、消化能力弱的老年人,很难通过日常膳食补足蛋白;
- 肌少症老人: 存在肌肉衰减,配合抗阻运动补充蛋白。

韦莉萍强调,这类人群补充蛋白优先选择肉、蛋、奶、鱼虾等天然食物,蛋白粉仅作为补充手段,不能当作日常保健品。

以下人群
慎选蛋白粉

需要重点提醒的是肾功能不全(慢性肾病、未透析的肾衰)的人士,高蛋白会加重肾脏滤过负担,加速肾损伤;透析患者必须由肾内科医生计算用量,不可自行服用蛋白粉。此外,不适合自行吃蛋白粉的人群还包括:严重肝衰竭、有肝性脑病风险人群,蛋白质代谢产生氨,容易诱发肝性脑病,蛋白摄入量需要医生严格管控。痛风/高尿酸急性期人群,多数植物蛋白嘌呤含量偏高,容易诱发痛风;乳清蛋白嘌呤相对较低,同样需要先评估。对一些蛋白食物过敏者、苯丙酮尿症人群不能食用。消化功能极差、处于严重腹泻急性期人群,额外大量蛋白会加重肠道负担,加剧腹胀、腹泻。