

# 蛋白粉，你会选吗？

受访专家 / 广东药科大学附属第一医院临床营养科主任 赵泳谊  
文 / 羊城晚报记者 陈辉 通讯员 潘英媛

## 第一招 留意食物配料表，看看用哪种蛋白

赵泳谊介绍，目前市场上蛋白粉按原料来分类，可以分为乳清蛋白粉及大豆蛋白粉。两者都属于完全蛋白，属于优质蛋白质，但究竟谁优谁劣呢？我们来一场pk。

【消化和吸收效果】乳清蛋白必需氨基酸含量丰富，比例接近人体氨基酸比例，容易消化吸收。大豆蛋白中蛋氨酸及甲硫氨酸含量较少，需要配合谷类食物食用，消化吸收率较乳清蛋白低。因此，乳清蛋白胜。

【降胆固醇效果】大豆蛋白含有大豆异黄酮，具有降胆固醇的作

用。乳清蛋白降胆固醇作用不明显。大豆蛋白胜。

【嘌呤高低】大豆蛋白含有嘌呤的量比乳清蛋白多，对于痛风患者更适合选用乳清蛋白。乳清蛋白胜。

赵泳谊总结说，对于大部分需要补充蛋白质的人群（如孕妇、产妇、术后恢复病人、有增肌需求的人）及合并有痛风患者，可以选择消化吸收率更高的乳清蛋白粉，而有高血症高胆固醇的人群可以选择大豆蛋白粉。

## 第二招 看食物成分标签——关注蛋白粉的量

既然消费者需要购买蛋白粉，就是为了补充蛋白质，所以蛋白质含量越高，营养价值越高。赵泳谊介绍，一般来说，蛋白质含量高达80%以上才能叫纯蛋白质粉。记者在網上查看了许多款蛋白粉的成分标签，发现大部分的蛋白质含量能达到60%—80%。

但是，现在市面上还有很多增肌粉（主要面对的消费人群是健身人士），主要的成分是乳清蛋白质加碳水化合物，但它们的售价分分钟比纯乳清蛋白粉还要贵。以某款网红进口增肌粉为例，其售价为299元，但其蛋白质的含量只有13%。网上这款网红增肌粉的推荐使用方法是和低

脂奶混合使用，我们再看看增加了脱脂奶粉之后这款增肌粉能提供多少蛋白质？发现含量仅16%。

赵泳谊提醒各位健身人士，健身目标在选择蛋白粉时扮演着重要角色。例如，健美者和减肥者在营养素比例方面就有明显不同。练习举重的人应该寻找蛋白质含量高的产品，而耐力运动员则需要碳水化合和蛋白质含量高的蛋白粉，但减肥者需要的蛋白粉则侧重于高蛋白，但碳水化合物和脂肪数量较少。如果是增肌需求的人群，可以购买纯乳清蛋白粉配合高碳水化合物的食物，如米饭、馒头、面包等，也能达到同样效果，性价比还更高。

## 第三招

### 胶原蛋白粉 ≠ 蛋白粉

现在市场上还有一些胶原蛋白粉，其价格不菲，往往宣称自己有美容、抗衰老功效，经常服用，皮肤能够水嫩弹滑。赵泳谊介绍，皮肤的弹性的确与皮肤内的胶原蛋白含量有密切关系，胶原蛋白粉的主要成分是动物结缔组织中的胶原蛋白，这种胶原蛋白经胃肠道消化吸收后，未必能转化为皮肤的胶原蛋白。

赵泳谊建议说，要想皮肤的胶原蛋白多、有弹性，与其吃胶原蛋白粉、啃猪蹄，还不如多补充维生素C，因为维生素C是胶原蛋白合成的必需成分，缺乏维生素C，胶原蛋白就无法正常合成。补充维生素C能使真皮层中胶原蛋白的增生，预防衰老的发生，使皮肤具有弹性。

如果你是以补充蛋白质为目的而选择蛋白粉的话，则更不建议选择胶原蛋白粉，因为这种蛋白质属于不完全蛋白、非优质蛋白，氨基酸比例与人体需求不接近，营养价值相对低。

爸爸妈妈莫大意

## “口呼吸”会令孩子越长越丑

受访专家 / 中山大学光华口腔医学院·附属口腔医院正畸科博士 周晨文 / 羊城晚报记者 陈映平 通讯员 梁剑芳

长期“口呼吸”。

“口呼吸”会对颜值和身体造成什么影响？

周晨指出，如果患儿从小就有不良的呼吸习惯，那么随着年龄变大，脸型会随着不断变化，具体表现为出现上前牙前突、上牙弓狭窄，唇肌松弛、开唇露齿、唇外翻，下颌及舌下降，脸型变长等。“口呼吸”还可能导致口腔干燥、诱发或加重呼吸道疾病。此外，“口呼吸”和鼻通气不畅，会导致脑部发育供氧不足，对患儿的记忆力和智力发育造成不利影响。

如果孩子已经有“口呼吸”了，怎么办？

周晨支招，对于存在鼻咽喉部疾病导致的“口呼吸”患儿，应首先治疗慢性或急性的鼻呼吸道疾病，必要时切除过大的扁桃体，待鼻呼吸道完全通畅后，再酌情进行矫牙。此外，年幼并有“口呼吸”的儿童，在面部和口腔畸形上不严重时，除了教育其不用口呼吸外，还可用前庭盾改正“口呼吸”习惯，并配合每天做上下唇、颊肌的训练，即反复用上下唇夹住一张硬纸片并且快速抽出，每天三次，每次5分钟左右。及早解除“口呼吸”习惯，一定程度可有助于减少的口腔及面部畸形出现的概率，以及降低未来进行矫牙的难度。

## 什么样的椅子对脊柱好？原来是要全都能动的……

文 / 羊城晚报记者 张华 通讯员 李朝

“坐”，成为现代人生活的一个常态。但是久坐伤脊坏处多，那么如何挑选一个好的座椅呢？广东省第二中医院骨科教授许学猛认为，从骨科的角度来看，比较理想的办公座椅最好能考虑这三点：

一、椅背的角度和曲面应该可调节并对颈、背和腰部有良好的支撑

正常人体的脊柱共有三个生理弯曲，因生理的需求它们并不生长在一条直线上，胸椎向后凸，颈椎和腰椎向前凸，从侧面看，脊椎犹如两个S的连接。由于这个生理特点，腰、背不能置于同一平面。因此，如果要达到舒适的坐姿，椅背的设计应该符合自然的脊椎曲线。能够保持颈椎、腰椎的前凸和胸椎的后凸。

所以，设计合理的工作椅对于人体背部应该具有以下三大支撑点：

（1）头颈处有可调整的颈枕实现对前凸颈椎的支撑。  
（2）上背处有可调整的曲面实现对后凸胸椎的支撑。  
（3）后腰处有可调整的腰垫实现对前凸腰椎的支撑。

在以上三个部位的全面支撑

能够确保使用者坐在电脑椅上坐直的同时保持脊柱的自然曲线，避免了脊椎变形情况的出现。

二、椅子要可调节高度

根据自己的身高调节座椅高度，大腿与地面平行膝盖弯曲约90°，两脚可以平稳的踩在地上，同时在操作电脑时，头部和颈部在同一垂直线上，这样的椅子高度可以增加身体的稳定性，降低脊柱受累的程度。

三、椅子要有扶手

椅子的扶手在起立时有支撑作用，可分担腰部的压力。许学猛称，扶手高度也很重要，其高度要能支撑双肘关节。很多座椅的扶手只起到了让手扶的作用。

底座硬实、支撑力强，不因身体重量压迫而倾斜。一般来讲，底座距离地面的高度以40~45cm为宜（个子特别高或者特别矮的人另当别论），这个高度基本上是小腿的长度，坐上去双脚可以自然放在地板上。

如果座椅底座易动、支撑力差，人的腰部肌肉会本能地紧张从而保持上半身的平稳，腰部肌肉就更容易劳损。

温馨提示

人在坐着时，脊柱所受的压力要比站着和躺着时高许多。所以，哪怕选择了合适的椅子，坐姿完美无瑕，也尽量不要久坐。建议在坐30分钟后，就换换姿势，活动一下身体，比如在上班期间，练习我们的肌骨拉伸功，筋骨肉操等，以缓解脊柱压力。

行业信息

## 春季养生，多吃生菜

春季到来，万物复苏。春天里的生菜既是应季蔬菜，拥有特别脆嫩的口感，别有一番风味，同时，春季阳气生发，适宜多吃蔬菜降火、补充水分，所以春季养生一定要多吃生菜。

生菜的学名是莴苣，广州是我国栽培莴苣最早的地区之一。生菜含有莴苣素，莴苣素具有镇定、降火的功效。生菜的含水量很高，可以帮助抵御春季易引发的呼吸道疾病。生菜的营养非常丰富，可以帮助人体补充维生素C、增强抵抗力。此外，生菜还具有低脂的特点，有助于美体瘦身。

生菜的做法多样，最常见的有清炒生菜、蒜蓉生菜、蚝油生菜。清炒生菜清爽利口，具有生菜本身具备的功效，如镇静催眠、降低胆固醇、辅助治疗神经衰弱、利尿、促进血液循环、抗病毒等。蒜蓉生菜除了具有清炒生菜的功效外，还有杀菌、消炎和降血糖的作用，甚至还可以

补脑。

春节饮食较油腻，建议多吃生菜，消脂解腻。

广州市农业科学研究院蔬菜科普咨询电话：020-84212243  
地址：广州市海珠区琶洲大道（新安置区）19号商业用房1楼。（杨广）



## 春天养肝，这三点不可不知

文 / 羊城晚报记者 余燕红

春天养肝是最有效的。中医认为，肝在五行中属木，为阴中之阳，与自然界春气相通应。广州医科大学附属第五医院中医科主治医师梁健宁介绍，经过一冬的寒冷

天气，人们穿着厚重，屋内也有取暖设备而燥热，体内积聚了许多内火。春季始临，人的肝气也开始旺盛，排内火，排浊气，畅气血，正是调养肝脏的大好时机。

### 情志调养是关键

在情志上，春天要让自己的意志生发，而不要使之抑郁，应做到心胸开阔、乐观愉快，一定要让情志生机盎然。只能助其畅达，而不能剥夺，只能赏心怡情，

绝不可抑制摧残。梁健宁称，春季应肝气，肝气旺则易怒，遇事需戒怒。因为怒不仅伤肝脏，还伤心、伤胃、伤脑等，从而导致各种疾病。

### 护肝要做好这两个动作

●伸懒腰

护肝最简单的方法是伸懒腰，这是人体自我保健，特别是对肝脏保健的一种条件反射。因为伸腰展腹，需要全身肌肉用力，并配以深呼吸，有吐故纳新、行气活血、通畅经络关节的作用，可以激发肝脏机能，使肝脏得到“锻炼”。动作要领：伸展时，要尽量吸气；放松时，全身肌肉松弛，尽量呼气，效果会更好。需要注意的是老年人经常做这一动作，可增加肌肉、韧带弹性，延缓衰老。

●按太冲穴

可以在看电视的时候，可以敲打、按揉、拉伸肝经；顺着肝经按揉，如果有疼痛点，一定要通过敲打、按揉、艾灸到不痛为止。否则就会肝气不顺。“太冲穴”是肝经的原穴，也是储存肝经元气的仓库。每天按摩或艾灸它20分钟能养肝护肝；艾灸之前最好按揉太冲穴3分钟，如果此处每天有意识地用力重复抓握动作，也能起到补肝作用。

### 饮食护肝注意两个禁忌



图 / 陈映平

立春后饮食忌酸。唐代药王孙思邈说“春日宜省酸，增甘，以养脾气”，是指要少吃点酸味的食品，而要多吃些甜味的饮食，能补益人体的脾胃之气，以防肝气过旺。宜适当多吃些能温补阳气的食物。李时珍《本草纲目》引《风土记》里主张“以葱、蒜、韭、薤、蒿、芥等辛嫩之菜，杂和而食”，市场中在售的葱、蒜、韭可谓是养阳的时蔬。

立春后饮食忌辣。要少吃麻辣火锅、羊肉、烧烤、油炸。因为这些食物都可能损耗阳气，导致上火。

### 养生时令汤水推荐

●人参三七枣仁炖鸡汤

【组成】人参5克、三七10克、酸枣仁15克、鸡1只、盐适量。  
【做法】鸡宰杀洗净，与三七、酸枣仁、人参同放入锅内，炖1-2小时后加盐调味，即可。  
【功能】益气活血，补精填髓。

●党参香菇汤

【材料】党参10克、香菇6克。

【做法】党参、香菇洗净，同放入锅内，加水适量，煎汤，调味，即可。  
【功能】补益胃气。

●白术山药扁豆汤

【材料】白术10克、山药15克、白扁豆20克、红糖适量。  
【做法】白术洗净，煎汤去渣后，加入洗净的山药、白扁豆、红糖煮烂，即可。  
【功能】健脾化湿，补气益肾。

## 节后焦虑怎么破？满血复活这样做！

文 / 羊城晚报记者 张华 通讯员 黄月星

快乐假期总觉得短暂，没想到春节这么快就在吃吃喝喝中结束了。一想到上班、上学，不少人就觉得头昏脑涨，做什么事都提不起心思，心慌、紧张、担忧……“节后综合征”不请自来。心理专家建议，在新的一年里，面对工作和学习，需要尽快调整心态，理性看待变化，同时让身体尽快恢复正常作息，这样才能满血复活面对新的挑战。

### 节后焦虑症的人群集中于20-45岁

“每年长假过后，门诊都会有很多自诉焦虑的患者过来咨询，节后焦虑症的人群主要集中在20-45岁，年龄层不同，出现焦虑症的原因也有所不同。”广州市第一人民医院心理中心心理副主任医师张璐璐表示，年轻群体的焦虑情绪主要来源于学业压力，尤其是面临新学期

的毕业考试、升学压力的考生，春节期间过于放松，一到学校面对压力容易产生紧张、恐惧的心理。

而中年群体则需承受较大职场压力，年后面临新一年的工作指标，有的人还可能面临工作岗位的转换、跳槽等职场重大变化。张璐璐介绍，这些

### 心慌、紧张、担忧，警惕节后焦虑

“节后焦虑症”主要表现为精神紧张、紧张不安、睡眠紊乱等。张璐璐说，节后焦虑症的核心症状主要包括精神症状和躯体症状。精神上的焦虑主要表现为莫名的紧张、担忧。“患者还会出现自由浮想式焦虑，将一个小问题往消极方向不断夸大，并产生一种灾

难性结果。”生活中很多人都会将此误认为是一种常见的焦虑情绪。其实，这种焦虑症的程度比普通焦虑更严重，并对个体正常的社会功能造成较大影响。患者产生焦虑情绪的同时，也往往伴有躯体不适的症状，例如：心慌、肌肉疼痛、多汗、尿频尿急、失眠、坐

### 调整心态和作息，身心都复活

针对节后焦虑情绪，张璐璐建议，首先要积极调整好自己的心态，比如规划新的一年目标，或者规划自己感兴趣做的事

情，保持心情舒畅。在生活方式上，合理起居，规律饮食，适当运动，让自己尽快恢复到正常的生活与工作轨道上来。

#### 1 调整心理状态

转移注意力，给自己积极的心理暗示，多畅想一些美好的事情。张璐璐认为，从心理的角度

讲，应该找出自己的非理性观念，用理性观念代替非理性观念。以下是这两种认识的区别所在：

#### 非理性观念

●我必须获得所有我认为重要的人对我的爱和认同。

●当事情非我意愿时，那将会很糟糕，就像世界末日一样。

●我应该要为那些可能会出现的那些不安全或恐怖的事情而感到十分担忧。

#### 理性观念

●虽然我渴望被爱及被认同，我并不需要它来生存。我最好还是注重爱人和接受自己，而不是专注被爱。

●当事情发展非我意愿时，的确会让人感到失望，但我仍可以应付得来。我可以采取一些有建设性的行为尝试做出改善，但若不可以的话，也不需要加强自己的失望。

●单单在担忧并不能阻止问题的发生，这只会令我烦恼而已。正如其他人一样，我可以用建设性的方法来预防可能出现的问题。所以我不用纠结在将来未发生的事情上。

制表 / 刘苗



图 / 视觉中国