



一文说清

优质蛋白那些事儿



什么是蛋白质?

氨基酸是组成蛋白质的基本单位,到目前为止,人们发现的组成天然蛋白质的氨基酸只有20种,在这20种氨基酸中,亮氨酸、异亮氨酸、赖氨酸、蛋氨酸(甲硫氨酸)、苯丙氨酸、苏氨酸、色氨酸、缬氨酸这8种氨基酸是人体必须从食物中获得的,它们不能在体内合成,叫做必需氨基酸。蛋白质是构成人体组织器官的支架和主要物质,在人体中起着重要作用,即没有蛋白质就没有生命活动的存在。

什么是优质蛋白?

优质蛋白质,是指食物中含有的氨基酸

模式接近于人体蛋白质组成的蛋白质,其容易被人体吸收利用。所以,食物蛋白中含必需氨基酸的数量及种类就成为衡量蛋白质优劣的标准。若该蛋白质含有必需氨基酸的种类齐全、比例适宜、数量充足,它就称为完全蛋白质,也称优质蛋白质。

蛋白质的主要来源有哪些?

蛋白质的主要来源于动物性蛋白质、植物性蛋白质。一般来说,动物蛋白质的营养价值比植物蛋白质高。

从哪能获取优质蛋白?

蛋类含蛋白质11%—14%,是优质蛋白质的重要来源。奶类(牛奶)一般含蛋

白质3.0%—3.5%,是婴幼儿蛋白质的最佳来源。

含动物性蛋白质多的食物包括:牲畜的奶,如牛奶、羊奶、马奶等;畜肉,如牛、羊、猪肉等;禽肉,如鸡、鸭、鹅、鹌鹑等;蛋类,如鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋等及鱼、虾、蟹等;含植物性蛋白质多的食物包括:大豆类,包括黄豆、大青豆和黑豆等,其中黄豆的营养价值最高;此外,像芝麻、瓜子、核桃、杏仁、松子等干果类的蛋白质的含量均较高,谷类也是植物性蛋白质,蛋白质含量一般在7.5%—15%之间。

十大优质蛋白:鸡蛋、牛奶、鱼肉、虾肉、鸡肉、鸭肉、瘦牛肉、瘦羊肉、瘦猪肉、大豆(干)。

怎么吃才能达到蛋白质的摄入量呢?

一般地讲,一个成年人每天摄入60g—80g蛋白质,基本上已能满足需要。所以,我们每天可以食用一块像扑克牌大小的肉,(生肉约100g,煮熟后约70g),喝两大杯牛奶500ml(一大杯牛奶约有8—10克蛋白质),食用一些豆子(半杯的各式大豆类约含有6—8克蛋白质),再食用少量蔬菜、水果和饭,就可得到大约60—70克的蛋白质,足够一个体重60公斤的成年人所需。

蛋白质摄入过少会怎么样?

食物中蛋白质不足时,青少年发育不良,成年人会感到乏力,体重下降,抗病力减弱。

蛋白质摄入过多会怎么样?

蛋白质摄入过多对导致:1、损伤肠道2、骨质变脆3、增加肾脏的负担4、脂肪堆积
蛋白质是我们必不可缺的营养物质,我们每天不光要有摄入,还要知道怎么才能吃对,吃好。科学的营养膳食,有利于我们的身心健康。

作者:中国医学科学院肿瘤医院特需医疗部 孙文媛、胡梦蝶

审核专家:中国医学科学院肿瘤医院营养科副主任营养师 辛晓伟

来源:人民网科普

原来真空包装的熟食也需要冷藏

杨皓天 刘洪

在我们的印象中,真空包装的食品安全且卫生,能有效延长保质期。因此,有人会多买一些真空包装熟食囤在家里,能随时吃到远方的美味食物。但大家可能不知道的是:即使采用了真空包装,仍需要采用正确的保存方式才能保证食品的安全。

真空包装的原理

真空包装的主要作用是除氧。实验证明,当包装袋内的氧气浓度 $\leq 1\%$ 时,微生物的生长和繁殖速度会急剧下降;氧气浓度 $\leq 0.5\%$ 时,大多数微生物将受到抑制而停止繁殖。日常生活中,食物霉腐变质主要是由微生物引起的,而大多数微生物的生存需要氧气,抽掉氧气便能使微生物失去生存环境,从而保持食物的色香味,延长了保质期。

真空包装虽好但暗藏隐患

我们抽光包装袋里的空气,能抑制好氧微生物的生长繁殖,减缓食物霉腐变质,但此时厌氧菌正如鱼得水,它虽然不会让食物腐坏,但会产生毒素,如肉毒杆菌。

肉毒杆菌在自然界中广泛存在,但危害

并不大,也不算顽强,通常经过烹饪就可以将其杀灭。但肉毒杆菌产生的芽孢在常温、无氧、无防腐剂的环境下会产生肉毒素。肉毒素是毒性最强的天然物质之一,也是最毒的蛋白质之一。纯化结晶的肉毒素1毫克就能杀死两亿只小鼠,如果被人误食,轻则会头晕无力,重则危及生命!

既然真空包装的熟食有可能产生这么可怕的芽孢,那还敢买真空包装食物吗?别担心,改变保存环境就能解决这个问题。

真空包装食物,保存有“妙招”

低温环境能够抑制厌氧菌的生长,所以真空包装的熟食应当冷藏保存。如果随意放置在常温或阳光直射的环境下,真空包装的作用就适得其反了。当然,即使是冷藏保存也不要放置太长时间。长时间存放真空包装熟食,难免会出现包装漏气等问题,建议即买即食。

最后,提醒大家,一般的物流运输环境,恰恰容易满足真空包装里芽孢生长的需求(常温、无氧、无防腐剂)。食用时就会像“开

盲盒”一样,无法确保安全。所以,网购时一定要了解运输条件,最好采取冷链运输,到货就及时食用,避免囤积,这样就能尽量减少食用风险。

(来源:人民网科普)



孩子久咳如何缓解? 专家给出建议



口服蜂蜜



有研究显示,蜂蜜可以缓解咳嗽。每次食用蜂蜜2.5至5毫升,可直接口服,也可稀释在温水或果汁中服用。

医生提示:摄入蜂蜜有肉毒杆菌中毒的风险,小于1岁的婴儿不能服用。

室内湿度 40%至60%为宜



居家护理应注意保持室内合适的湿度,一般40%至60%为宜,过于干燥或湿度过高,都可能加重咳嗽。

保持室内适宜温度,一般冬季20℃左右。

保持室内空气清新,建议每日至少通风两次,每次30分钟;如果室外雾霾指数超标,不建议开窗通风。

- ◎避免睡前进食较多流食
- ◎拍背排痰
- ◎不建议自行给孩子使用止咳药



(来源:科普中国、人民网)