

蛋白粉到底能不能喝

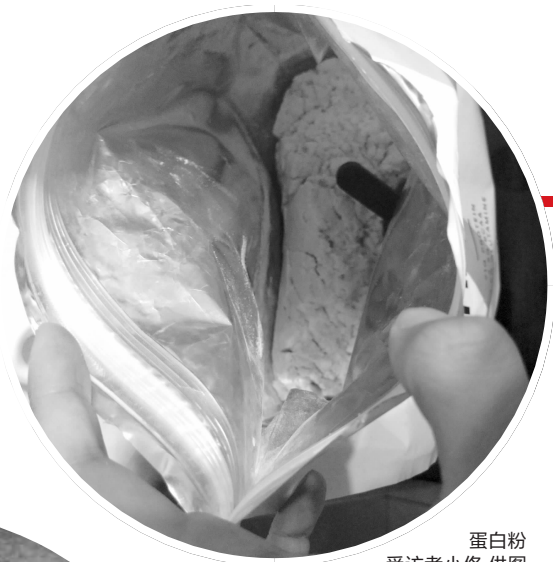
网传喝了伤肾;专家:不推荐大量食用

“蛋白粉有激素”“喝蛋白粉练出来的都是死肌肉”“喝蛋白粉对肾不好,会得肾结石……”最近,视频网站上多位网红健身达人以及自称“营养学家”的人劝大家千万别喝蛋白粉。他们声称,蛋白粉危害很多,甚至还会放屁臭,有口臭。这些视频在网络上热传后,有网友称看完再也不敢碰蛋白粉。这些说法有科学依据吗?9月6日,现代快报记者采访了多名专业人士。他们表示,蛋白粉并没有那么神奇,适量使用就不会损伤身体。



现代快报+/ZAKER南京记者 阿里亚 于露

扫码看视频



蛋白粉
受访者小佟 供图



视觉中国 供图

网红健身达人

千万别喝蛋白粉! 有激素伤肾

“喝蛋白粉练出来的都是死肌肉!”“千万别喝蛋白粉,伤肾!”“蛋白粉有激素你不知道?”……前不久,网红健身达人的各种快速减肥动作让许多网友笑惨。最近,又有不少网红健身达人劝大家健身中千万别喝蛋白粉。除了健身达人,还有不少所谓的“营养学”专家,穿着白大褂,像模像样地叮嘱网友,蛋白粉不是好东西,千万不能喝。

现代快报记者在各短视频平台搜索发现,不少“劝说别喝蛋白粉”的视频在网上热传。“如果能从食物中获得蛋白质为何要喝蛋白粉?我只知道我身边喝蛋白粉的朋友都有一个通病:放屁很臭。”其中一段视频中,某位健身教练语气夸张地悉数蛋白质的危害。“还有胃胀气,还有口臭,对象都不愿意亲你……”视频中还说,蛋白粉有激素。“女生不怕变成

金剛芭比吗?”“男生喝了会不行!”

其实,网上关于蛋白粉的说法可谓五花八门。有人说蛋白粉是骨灰做的,更有人说蛋白粉会影响生育。这种说法更是被网友直接调侃了:“看完视频感受到了深深的恶意”“如果蛋白粉会说话,它一定不会让自己受这么多委屈的”,许多网友表示,想不通为什么总有人对蛋白粉充满质疑。

健身者

为不被营养拉后腿而服用蛋白粉

小佟今年23岁,从事商业地产方面的工作。2015年,小佟开始健身,不过因为平时三餐摄入的蛋白质不够,锻炼效果一直不是很好。两年前,小佟给自己买了健身相关的书籍,了解饮食营养配比并制订了合理的锻炼计划,希望自己可以进行系统的锻炼。也是为了有效改善蛋白质不够的情况,小佟通过书籍和网络别人分享的经验帖,对比了各种蛋白粉的成分表和价格,挑选了一款适合自己的蛋白粉。

小佟告诉现代快报记者,自己购买的这款蛋白粉,便宜且蛋白质含量高,他吃了两年都没有更换。小佟说,他现在每周要训练四至五次,每次力量训练一小时,有氧运动半小时。每天,他都要用水或者牛奶兑上100克蛋白粉食用,以补充蛋白质。

小佟说,自己健身主要是为了增肌。在他看来,食用蛋白粉是有效果的,“我刚开始系统锻炼的时候卧推空杆都难,现在可以卧推90kg(杠铃)做组,深蹲130kg,硬

拉100kg。”这是一个慢慢改变的过程,“蛋白粉只是为了让锻炼不被营养摄入拉后腿用的。”

南京人小陈(化姓)也曾尝试过蛋白粉。小陈今年26岁,三年前小陈念大四,从200斤减到了160斤。减脂后,小陈在朋友的推荐下,开始食用蛋白粉增肌。不过,随着步入工作愈加繁忙,小陈没有坚持锻炼下去,蛋白粉也失去了效用。今年小陈再次开始减脂,他打算等减脂完成后购买蛋白粉帮助增肌。

健身教练

蛋白粉没那么神,适量就不会伤身体

资深健身教练钮振华直白地表示,这些关于蛋白粉的言论多是网红们炒作的概念。“其实这些都是讹传,影响最大的就是那些刚入健身圈的健身小白。他们大部分都缺乏健身方面的经验,所以更容易听信这些言论。”“蛋白粉没他们说的那么神。我自己吃了几年,平时也会建议减脂增肌的学员吃蛋白粉。”资深健身教练鲁伟文也认为网上这些言论不可轻信。

钮振华告诉现代快报记者,虽然蛋白质的确需要肾脏来消耗,但

只要保证是通过正规渠道购买的蛋白粉并且摄入不过量就不会损伤身体。他解释称,吃蛋白粉的理由有两个:一是为了补充充足的蛋白质,二是因为方便快捷,冲开就喝了。“另外,比起通过食物补充蛋白质,蛋白粉的性价比更高。”

“如果有减脂减重的需求,有必要补充蛋白质,但需求量不大。如果有增肌塑形的需求,那蛋白质的补充还是比较重要的。”鲁伟文说,对于健身人士,有种说法叫“黄金半小时”,即在健身后15-30

分钟内及时补充蛋白质对身体恢复以及肌肉生长最为有利。他解释称,因为健身后半小时内人体消耗最大,代谢最旺盛,肠胃等消化系统的吸收能力最强。

健身中,蛋白粉一定要吃吗?两位健身教练均表示,健身中蛋白粉不是非吃不可。“但是,蛋白粉能快速方便地提供蛋白质和能量,让健身更加高效。”同时,他们表示,如果能从食物里摄入足够的蛋白质就不需要再特意去买蛋白粉喝。

专家 不推荐大量食用蛋白粉

南京体育学院运动健康学院副教授徐凯告诉现代快报记者,蛋白粉简单来说可以补充蛋白质。“蛋白粉里的蛋白质,一般来说氨基酸配比是比较合理的,能够满足人体的需要,吸收率也比较高。”徐凯说,普通人如果能够注重饮食健康,一般不需要额外补充蛋白质。而对于力量练肌的人来说,需要的蛋白质量会比普通人多一点,根据具体的运动项目还有一些差别。

徐凯说,鸡蛋、瘦肉、鱼类、禽类、豆制品、奶类等很多食物都含有非常优质的蛋白质,只要营养均衡,一般不会缺蛋白质。他表示,一般不建议普通人吃大量的蛋白粉,练肌肉的人饮食跟不上,可少量补充蛋白质,但如果补充得过多,会增加肝脏

和肾脏的负担。

南京市第一医院主治营养师戴春说,正常人体内含有的蛋白质为16%~19%,每天有3%的蛋白质被更新,而正常人每日需要的蛋白质为1.0~1.2g/kg。“如果一个成年人的标准体重为60kg,那他每日的蛋白质推荐摄入量为60~72克,健康的成年人如果按照中国营养学会推荐的平衡膳食的饮食方式,一般人体不会缺少蛋白质。”她还说,对于一些有消耗性疾病或者有健身习惯的成年人,应该在营养师进行营养状况评估后,由营养师建议如何增加蛋白质的摄入。“一般不推荐大量食用蛋白粉,因为这对人体肝肾造成较大的负荷,长期食用会造成肝肾功能的异常。”