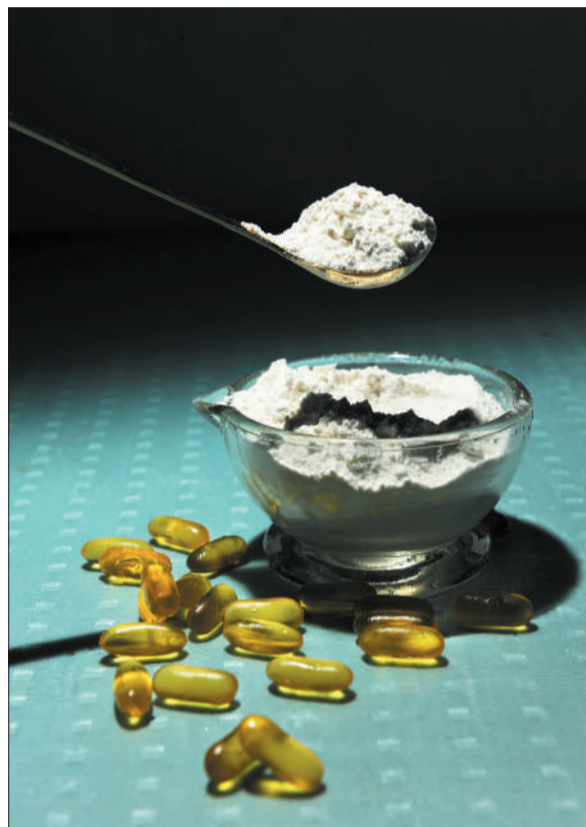


补蛋白粉增营养不如吃好三顿饭

每逢考试季,都有考生恶补各种脑黄金、氨基酸甚至纯氧的新闻传出;中国人对人参虫草的热爱十分执着,有营养专家近日在微博上发出“人参,你太累了”的感慨;蛋白粉、鱼油等新式补品的宣传铺天盖地;进补似乎是古已有之的传统,究竟“进补”补的是什么?我们的身体是否承受得起这样的“厚礼”?



正常人不需要通过服用蛋白粉和鱼油来增强营养。

新京报记者 王远征 摄

误区 1

补充蛋白粉纠正营养不良 × 过量摄入蛋白粉肾脏不堪重负

“营养积累是缓慢的过程,并不可能通过短期的注射氨基酸、服用大量蛋白粉等有立竿见影的效果。”北京协和医院临床营养科主任医师于康说。正常健康的人,如果摄入大量蛋白粉,可能会造成蛋白负荷过重,会产生蛋白质代谢废物含氮,量超标的话,是对肾脏有毒性的。

蛋白粉里究竟是什么?于康说,一般是采用提纯的大豆蛋白或酪蛋白或乳清蛋白或上述几种蛋白的组合体构成的粉剂,其用途是为缺乏蛋白质的个

体补充蛋白质。蛋白粉的主要作用是纠正机体的蛋白质营养不良,主要适用于因创伤、烧伤、大面积皮肤溃烂、外科大手术后、肿瘤放疗和化疗等导致蛋白质重度亏损,机体处于负氮平衡状态的患者;也可用于因神经性厌食、功能性消化不良、小肠吸收障碍等导致蛋白质摄入或吸收不足的患者;对于处于生长发育期的少年儿童、妊娠期及哺乳期妇女及胃肠道功能较弱的老年人,也可适当采用蛋白粉补充蛋白质。“蛋白粉并非一种适于

所有健康个体的补充剂,它的应用对象是某些疾病群体和处于特定生理及年龄阶段的个体。”于康说。

一个健康成人每日所需蛋白质的量,按每千克体重计算,为0.8~1.0克,按总量计算约为50~60克。这一剂量对绝大多数健康成人而言足以满足机体的日常需要,也就是说,健康成人在日常合理膳食基础上,不需要再补充蛋白粉,否则将导致蛋白质摄入量超标,并可能由此给机体带来不利影响。

误区 2

吃鱼油治疗心脏病 × 鱼油作用尚不明确,吃鱼也许更保险

近来,关于鱼油是否真的对心血管疾病有益等“鱼油无用”的研究涌现出来。据科普作家云无心介绍,美国国立卫生研究院图书服务中心认为对于降血脂是“有效”,对于心脏病是“可能有效”;而美国食品与药物管理局(FDA)并没有给予鱼油“健康宣示,而只批准了一个针对鱼油中的DHA(不饱和脂肪酸,二十二碳六烯酸)和EPA(不饱和

脂肪酸,二十碳五烯酸)的“有限健康宣示,具体的文字表述为“支持但非结论性的研究显示……减少冠心病的风险”。

于康说,虽然吃鱼油非常流行,但与服用深海鱼油胶囊相比,吃鱼是更为保险的做法。人需要各种各样的营养成分,直接吃鱼不仅可以满足人体对EPA和DHA的需求,还可以获得优质蛋白,以及其他营养成分。如

果购买鱼油,首先要看其加工工艺,还要看它的纯度。工艺不好容易造成鱼油变质,有杂质的鱼油往往不能对血脂起到好的调节作用,甚至越调越高。一些很难评价、无法定义和监测的如“抗衰老”、“抗疲劳”、“增强记忆力”、“排毒”、“增强免疫力”这些虚的词汇,如果出现在产品包装上,消费者需要三思。

(下转D09版)

责编 李静 图编 高玮 美编 顾乐晓 责校 陆爱英

伊美尔 EVER CARE 成人之美

夏季“白瓷肌”全攻略

白皙水润肌肤、立体精致五官是每个女士的愿望,随着美容技术的迅速发展,通过注射微整形可有效改善五官。对于肤色暗沉、细纹、斑点等问题,因夏季紫外线强烈容易导致黑色素沉淀,所以更需要保养与呵护。

祛斑提亮前 祛斑提亮后

祛红血丝前 祛红血丝后

注射隆下巴前 注射隆下巴后

激光美容——夏季美白护肤高招

攻略 NO.1

激光美容是通过不同设备所产生的不同热量及运用不同波长作用于肌肤美容治疗。具有痛苦小、安全性高、无不良反应等优点,因此也成为了众多演艺名人的美容护肤最佳选择之一。

光滑肌肤、重现迷人风采——黑脸娃娃

黑脸娃娃是一种不损伤皮肤,安全、快捷的美肤新技术,其治疗原理是在脸上涂上特别的一层碳粉,通过特定波长作用于表皮与真皮深层的黑色素。

[美丽功效] 能有效将表皮沉着的色素团震碎,实现皮肤美白,改善肌肤暗沉的目的。

肌肤弹性和紧致的保证——E乐姿 ST/SR

e乐姿 ST/SR 的独特之处在于将强脉冲光与射频电磁波完美结合,促使肌肤真皮层分泌更多胶原蛋白。

[美丽功效] 改善肌肤饱满度,恢复皮肤弹性和光泽。减少皮肤细纹、改善皮肤松弛,紧致提升肌肤。

注射微整形——美丽达人最爱

攻略 NO.2

注射美容因为治疗简便、无创,在欧美日韩等国“午餐美容”之称。注射微整形对医生的注射技术相当考究,所以选择值得信赖的医疗机构和技术精湛的医生是重点。

明星最爱——保妥适除皱塑型

保妥适(BOTOX)有效改善皱纹,阻止肌肉收缩起皱,注射医生必须了解面部肌肉层次、注射精准度高,所以选择经验丰富的医生是美丽保障的关键。

[美丽功效] 常用于注射瘦脸、祛除眉间纹、抬头纹、全面部提升年轻化等。

补水护肤——瑞蓝玻尿酸

玻尿酸又称透明质酸,具有相当好的吸水性,是强效保湿因子。玻尿酸无毒、无排斥、无过敏,所注射部位肌肤水润光滑。

[美丽功效] 常用于注射隆鼻、注射丰唇、苹果肌塑造、填充皱纹等。

推荐专家 伊美尔旗舰店——爱康医院权威专家团队

 周克林 非手术中心主任 国内早期采用光 电等高科技治疗 皮肤问题、倡导 并应用皮肤管理 模式的专家。	 李程 非手术中心副主任 北京协和医院高 材生,对注射除 皱及塑形有较高 造诣。	 王瑛 主治医师 从事皮肤美容工 作十余年,擅长 注射及激光治 疗。	 李三肖 主治医师 师从“世界注射 美容之父”Lem perle教授,对 面部注射整形有 独到见解。	 雷红 主治医师 对皮肤管理、皮 肤美容治疗有较 高造诣,丰富的 临床治疗经验。
---	---	---	--	---

北京市著名商标 | 2010·CCTV中国年度品牌 | CCTV-60年60品牌

北京伊美尔爱康医院

| 医疗美容科 | 美容皮肤科 | 美容中医科 | 美容牙科 |

地址: 朝阳区水碓子北里11号(朝阳体育馆东门对面)

www.ymeak.com www.ymez.com

美丽热线 **400-6505-125**
010-85967776