

吃对蛋白质,五个误区请避开

蛋白质是维持生命的营养素之一,运动健身人士特别重视。但关于它的传言却层出不穷:多吃肉就能长肌肉?蛋白粉比鸡蛋还厉害?针对这些问题,记者专访江苏省无锡市第九人民医院院长、运动医学科主任糜菁熠与华中科技大学同济医学院附属协和医院临床营养科营养师石立雅,系统梳理关于蛋白质的常见误区。

误区一:多吃蛋白质就能长肌肉
真相:必须配合力量训练和充足热量
糜菁熠解释,肌肉增长需要“训练造成的微细损伤+营养修复”。如果没有力量训练,多余蛋白质要么脱氨分解增加肝肾负担,要么转化为脂肪。如果总热量不足,蛋白质还会优先被当作“柴火”燃烧供能,无法用于合成肌肉。想增肌必须“吃动结合”。每周3-5次力量训练,保证总热量略高于消耗,每餐均匀摄入20-30克蛋白质,做到训练、蛋白质、热量三者协同。

误区二:只有运动后吃蛋白粉才有效
真相:每日总摄入量比单一摄入量更重要
石立雅解释,高强度训练会造成肌

肉组织微小损伤,需要从食物中摄取蛋白质来修复和扩建。国际运动营养学会(ISSN)明确指出,蛋白质应在一天中平均分配(每隔3-4小时),而训练的合成效应可持续至少24小时,把蛋白质均匀分散在三餐比一次性大量摄入效率更高。要保证每餐荤素搭配、碳水打底,让肌肉持续获得合成原料,才能实现最优增肌与修复效果。

误区三:蛋白粉可替代日常食物
真相:蛋白粉只是“快餐”,天然食物优先
石立雅解释,蛋白粉仅提供提纯的蛋白质,缺乏天然食物中的多种营养素。而肉、鱼、奶、豆制品还含有铁、钙、B族维生素、膳食纤维等同营养素。长期用蛋白粉完全替代天然食物,极易造成微量元素缺乏、膳食纤维不足等营养失衡问题。

应将蛋白粉定位为“救急补充选项”,适合出差及训练后不方便立刻吃饭、日常饮食蛋白质摄入存在明确缺口,或是老年人、手术后等消化能力较弱人群使用。日常蛋白质摄入应该优先选择肉、蛋、奶、豆制品等天然食物。

误区四:吃海参比鸡蛋更有营养
真相:鸡蛋的吸收率和性价比更高
糜菁熠表示,一只水发海参(蛋白质约6-10克)与一个鸡蛋(蛋白质约7克)蛋白质含量相近,但价格相差约百倍。鸡蛋的氨基酸模式与人体完美匹配,吸收率高达97%。而海参、花胶等主要含胶原蛋白,缺乏色氨酸,属于“不完全蛋白质”,单吃吸收利用率很低。燕窝蛋白质含量高,但即食燕窝中干燕窝极少。日常补充蛋白质,每天1-2个全蛋是性价比的选择。海参、花胶、燕窝可作为食物多样性的点缀。

误区五:植物蛋白不如动物蛋白
真相:同属完全蛋白质,植物蛋白对心血管友好
石立雅解释,日常所说的植物蛋白(如鲜豆)若与谷类搭配食用,可发挥蛋白质互补作用。而大豆蛋白属于优质蛋白,饱和脂肪酸低、膳食纤维丰富,还含有大豆异黄酮等活性成分,对心脏和肠道健康有额外益处。不必迷信“只有动物蛋白才是好蛋白”。日常保证食物多样化,动植物蛋白混搭摄入,一杯豆浆、一块豆腐、一碗杂豆饭,都能提供优

质蛋白。适当增加植物蛋白比例,对长期健康有益无害。

日常生活中,如何正确补充蛋白质?
石立雅指出,蛋白质主要有三大作用:构成和修复组织、调节生理功能、提供能量。但蛋白质并非“多多益善”,会带来明确的健康风险。

糜菁熠提醒,蛋白质代谢产生的含氮废物需经肝脏转化、肾脏排出,长期过量摄入迫使肾脏持续“加班”。其次,高蛋白饮食会增加尿钙排泄,长期可加速钙流失,影响骨密度并增加肾结石风险。此外,过量蛋白质会转化为脂肪储存,导致体重增加、胰岛素抵抗等代谢问题。

蛋白质不是越多越好的“养生良药”,也不是非要靠粉剂补充的稀缺营养,应优先摄入天然食物,切勿本末倒置。同时,摄入充足的碳水化合物,避免蛋白质被当作能量无谓消耗,起到“节约蛋白质”的作用。高蛋白饮食期间需增加饮水量,帮助肾脏顺利排出代谢废物,减轻肝肾负担。

人民日报

营养补充剂=果蔬平替? 搞错了

适量多吃些蔬菜水果有助健康,但不少人觉得吃菜和吃水果营养都差不多,不爱吃蔬菜就多吃些水果也是一样的。还有些人用果汁代替水果,图省事的干脆用一片复合维生素替代果蔬。不过,专家表示,表面看都是吃元素,但上述做法都不科学。

蔬菜和水果不能互替
蔬菜的种类涵盖植物的根、茎、叶、花、果实,品种更加丰富,它的膳食纤维、叶酸、矿物质的含量非常丰富,一般比水果的含量要高,而且深色的绿叶菜对维持肠道健康更是不可或缺。

而水果水分多,糖分相对也高,是维生素C的重要来源。另外,水果还含有有机酸、芳香烃,可以促进食欲、帮助消化。蔬果都吃,才会让我们的营养更加均衡。

当然,在现实操作过程中,大家也不用强求不爱吃菜的人“硬嚼”,可以把蔬菜切碎放到包子、饺子、鸡蛋饼、肉丸里,这样既能保留纤维,还能改善口感。对于胃口不好的老年人,建议把蔬菜煮烂压成菜泥带渣吃,千万不能只喝菜汤,把菜渣丢弃掉。

膳食补充剂不能代替蔬果
新鲜的蔬菜水果除了含有维生素、矿物质之外,还含有多种的植物化合物一起协同起效。如果单拎出其中的一种或者几种营养素来补充,都不能重现整个蔬果的食用效果。
膳食补充剂的合理定位应该是“缺什么补什么”的救急措施。比如确诊缺铁就补铁,日照不足补维生素D,吃素的人群补一点维生素B12,备孕人群补

叶酸……但综合维生素不能成为日常生活中蔬果的替代品。

在此提一个多吃蔬果的建议,每天蔬菜最好能够吃到一斤,其中像菠菜、西蓝花、胡萝卜、紫甘蓝这一类的深色蔬菜最好能够占一半以上。水果每天吃到200到350克,就相当于一个中等大小香蕉加一小盒蓝莓。

喝果汁不能代替吃水果

水果在榨汁的过程中,人体所需的膳食纤维基本上都丢掉了,水果中原有的维生素C也会因快速氧化而损失掉。不仅如此,榨汁使水果中的糖分从“缓释胶囊”变成“速效糖水”,升糖速度变快。

而且,一杯橙汁含糖量并不低,大

约是20到25克,甚至和一杯可乐的含糖量相差无几。长期用果汁代替新鲜水果还会增加肥胖、脂肪肝、痛风的风险。更重要的是,对于儿童来说,啃咬水果可以锻炼咬合功能,不仅有益于牙齿健康,还可以促进唾液分泌。

中国疾病预防控制中心

世界杯进入“大”时代

2026年美加墨世界杯已拉开帷幕。

这是一届前所未有的“大”世界杯:首次扩军至48支球队,赛事场次增加到104场;首次由三国联合举办,比赛横跨北美大陆16座城市……从赛制规模、竞争格局到技术应用,本届世界杯都将成观察世界足球发展变化的重要窗口。

规模之变
从32队到48队,美加墨世界杯首先发生的是规模之变。这是自1998年法国世界杯以来,世界杯参赛队伍数量首次增加,也是世界杯历史上幅度最大的一次扩军。随着参赛球队增加,比赛场次也从32队时代的64场增至104场,赛事时间、办赛跨度和组织复杂程度都随之提升。

扩军不仅意味着比赛更多、周期更长,也意味着更多国家和地区第一次拥有站上世界杯舞台的机会。本届世界杯,乌兹别克斯坦、约旦、佛得角、库拉索队等队将首次亮相。
来自亚洲的乌兹别克斯坦队和约旦队,近年来在洲际赛事中表现抢眼,此次终于借扩军机会完成历史性跨越。佛得角队作为非洲岛国,能够从竞争激烈的预选赛突围,本身就是一段励志故事。库拉索队则更具象征意义——这支加勒比地区球队将成为世界杯历史上人口规模最小的参赛队伍之一。以扩军为契机,世界足球的版图进一步打开。

与此同时,规模扩大也带来了现实考验。本届世界杯赛事分布在美国、加拿大、墨西哥三国的16座城市,横跨多

个时区,距离跨度远超以往。各支球队如何安排驻地、训练、转场和恢复,将影响竞技状态;对于各国球迷来说,跨城市、跨国观赛的交通和成本也会显著增加;整个赛事的安保、交通、场地、转播和城市服务都将接受压力测试。

其中,本届比赛的场地问题尤为值得关注。北美不少比赛场地原本主要用于美式橄榄球等项目,部分球场需要临时改造为符合世界杯要求的天然草或混合草场地。草坪质量看似是细节,却直接关系到比赛质量和球员安全。

近年来,国际大赛中因草坪、气候、赛程密集引发的争议并不少见。本届世界杯在炎热夏季举行,部分赛区将面临高温、高温等挑战。世界杯“变大”之后,如何保证每一场比赛都具备足够高的竞赛条件,是规模之变背后的考题。

格局之变
本届世界杯,48支球队将分为12个小组,每组前两名可晋级,成绩最好的8个小组第三也能出线。出线名额增加,让传统强队在小组赛阶段拥有更高容错率;但淘汰赛从16强扩展为32强,也意味着夺冠之路多了一道关口。
扩军后的世界杯,不只是参赛队伍更多,比赛的不确定性也可能随之增加。对于豪门球队来说,阵容厚度、轮换能力和连续作战能力,将比以往更加重要。

上届冠军阿根廷队,仍有梅西这样的精神核心,也有劳塔罗、恩佐、麦卡利斯特等中生代力量,但卫冕之路从来艰难。上届世界杯亚军法国队同样被外界视为“夺冠热门”,由姆巴佩和登贝莱领衔的“高卢雄鸡”兼具体能、速度和冲击力,中前场人才储备丰厚。

上届世界杯止步16强的西班牙队,近年来完成更新换代,以亚马尔、佩德里、罗德里等球员为代表,技术控制和攻防节奏感突出,被不少预测模型视为本届赛事最有竞争力的球队。英格兰队拥有贝林厄姆、凯恩等一批顶级球星,纸面实力强大,问题在于能否把俱乐部层面的个人能力转化为国家队大赛中的稳定表现。巴西队始终拥有天才球员储备,在名帅安切洛蒂的带领下,维尼修斯、拉菲尼亚、恩德里克等人具备一场比赛改变走势的能力。此外,德国队、葡萄牙队、荷兰队等传统强队也有各自优势。

当然,世界杯的看点不只是豪门争冠。过去几届大赛已经证明,世界杯不再只是少数强队的游戏——克罗地亚队连续两届世界杯打进四强,摩洛哥队在卡塔尔世界杯创造非洲球队历史,日本队、韩国队也多次在强队身上制造冷门。成熟的青训体系、各具特点的技术打法、旅欧球员积累和高质量比赛经验,正在帮助更多球队缩小与传统强队之间的距离,孕育着“黑马”的诞生。

对于亚洲足球而言,本届世界杯是一个重要窗口。扩军让亚洲球队拥有更多参赛席位,也让亚洲球队有机会在世界舞台上展示整体进步。日本队在欧洲五大联赛拥有大量球员,已经具备持续挑战强队的能力,不少球员甚至喊出了“争冠”的目标。韩国队以孙兴慜、金玟哉等球员为代表,个人能力和身体对抗水平突出。伊朗、沙特、澳大利亚等国依旧是亚洲足坛的重要力量,乌兹别克斯坦、约旦等首次参赛球队,则代表着亚洲足球版图内部的新

变化。

技术之变
世界杯一直是足球新技术的重要试验场。2014年巴西世界杯,门线技术正式在赛场使用,帮助裁判判断皮球是否整体越过球门线。2018年俄罗斯世界杯,VAR首次进入世界杯,并迅速改变了点球、红牌、进球有效性等关键判罚的处理方式。2022年卡塔尔世界杯,半自动越位技术成为重要创新,通过摄像机追踪和数据建模提高越位判罚效率。到了2026年,技术对足球比赛的介入将进一步加深。

本届世界杯上,更高级别的半自动越位系统和连接球技术应用于比赛。连接球内置传感器,可以帮助系统更精确判断触球瞬间;多机位追踪和三维建模则能够更快识别进攻球员与防守球员的位置关系。与过去相比,技术不仅能为VAR判罚提供辅助画面,还能更快把清晰越位信息传递给场上裁判团队,从而减少“延迟举旗”带来的额外攻防消耗和球员受伤风险。

即将亮相世界杯的中国裁判马宁近期在采访中也谈到,本届世界杯上,高级别半自动越位系统如果判断出现干扰比赛且存在直接传递关系,裁判团队会通过耳麦收到“越位”提示,这将缩短VAR检查时间,提高比赛流畅性。

当然,技术并不会彻底消除争议。越位可以通过数据和图像进一步精确化,但手球、身体接触、犯规尺度、红黄牌标准等仍然有赖于现场裁判的主观判断。足球如何在公平、流畅和激情之间找到新的平衡?本届世界杯或许将做出探索。

人民日报海外版

市公安局交管部门提示:家长要增强自身安全意识

日前,铜陵市公安局交管部门提示广大家长,日常带孩子出行时,无论是驾车、骑电动车还是走路,家长要做到“知危险”,增强自身安全意识,才能更好地教导和保护孩子,做到“会避险”。

一是走路出行幸好孩子勿失控。带孩子步行外出时,有些家长喜欢跟孩子“一前一后”分开走。殊不知,这样分开走暗藏着交通安全隐患。交警提示广大家长:带孩子出行时,特别是年龄较小的孩子,家长一定要看护好,牵好孩子的手,不要轻易放手。这些孩子年龄小、不懂事,活泼好动,对车速、车距的判断力较弱,缺乏预见危险的能力。因此家长带孩子出行特别是横过马路时,千万不要让孩子独自走在自己前面。不要觉得孩子就在眼前自己能看护好,一旦遇到突发情况,即使几米的距离也根本来不及阻止。

二是骑车出行不能把孩子坐车筐、不能“加座”。共享单车车筐一般长30厘米、宽20厘米、深10厘米,只靠几个螺丝将筐固定在前叉上。车筐放上重物,车头就不好控制。孩子在任何防护措施的情况下坐进筐内,遇到急刹车等特殊状况,很容易把孩子甩出去,存在巨大的安全隐患。还有不少家长为图方便,在共享单车上私装“儿童座椅”,在电动自行车上放塑料小板凳,给孩子“加座”。这些都是《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》中不允许的。电动

自行车载人必须是后座载人,车筐坐娃、“加座”都是不允许的。

三是驾驶汽车出行坐姿不对也很“坑娃”。有些家长坐车出行时,习惯自己坐在副驾驶座位上,然后将孩子抱在怀里,认为这样孩子不但舒服还“绝对安全”,其实这样做极具危险性。因为,一旦发生紧急情况,怀中的孩子就是家长的“安全气囊”,孩子的安全毫无保障。还有的家长将车的后排布置成“娱乐区”,让孩子随便站立、躺卧,甚至跳玩。这样车辆在行驶中很不安全。急刹车或发生碰撞时,站立或躺在后排的孩子会完全没有准备而被惯性推到前排座位上,造成伤害。另外,有些家长喜欢在车内吃东西,这种习惯也不安全。因为在车内吃东西遇到车辆转弯、颠簸、刹车时,很可能导致食物阻塞孩子的呼吸道引发窒息。夏季出行时,有的孩子出于好奇贪玩或是贪图凉快,将胳膊或头伸出车窗外,这都是非常危险的。交警提示广大家长:未满12岁的孩子坐在车第二排要乘坐儿童安全座椅,并系好安全带;12岁以上或身体较高的孩子,可在车内配备增高坐垫,这样孩子就可以系上成人安全带,有效地将孩子保护好。

此外,家长还应当教育年龄稍大的孩子出行时要“守规矩”。马路上车来人往不适合孩子你追我跑、打闹嬉戏,让孩子懂得结伴出行时注意观察道路上的车辆,按交通信号灯指示守法文明出行。 殷修武

甲硝唑是“祛痘神器”?

“碾碎甲硝唑片敷脸,轻松祛痘除黑头”“平价甲硝唑凝胶,厚敷秒变光滑肌”……近期,社交平台上涌现出大量类似的护肤“偏方”,甲硝唑被不少网友捧为“祛痘神器”。

然而,事实真是如此吗?为此,科技日报记者采访了哈尔滨医科大学附属第四医院松北区皮肤科主任刘冰梅。

“甲硝唑是一种合成硝基咪唑类药物,具有抗厌氧菌、抗原虫和抗炎作用,临床应用广泛,但绝非‘祛痘神器’。”刘冰梅说。

她指出,一些网友将口服甲硝唑片碾碎后敷脸,这是典型的错误行为。口服甲硝唑片的成分,pH值及无菌标准均针对口服需求设计,其中含有的淀粉、糊精等辅料不溶于水。敷脸时,这些物质不仅无法被皮肤吸收,反而会堵塞毛囊口,引发刺痛、泛红、脱皮等症状。

更危险的是,有网友将甲硝唑片与酒精混合后敷脸。刘冰梅提醒,无论药物是通过口服还是经皮肤吸收,一旦与酒精混合后进入人体,就存在引发双硫仑样反应的风险,引起头痛、心悸等症状,严重时可能导致心律失常、血压骤降。除此之外,酒精会对皮肤产生强烈刺激,与甲硝唑混合使用会进一步加重皮肤损伤。

针对“厚敷甲硝唑凝胶能除黑头、细毛孔”的说法,刘冰梅明确表示该做法无效。她指出,黑头是皮脂和角质堵塞毛孔后氧化形成的,而甲硝唑凝胶的主要作用是杀灭毛囊蠕形螨和抗厌氧菌,对溶解角质、疏通毛孔毫无作用。厚敷反

而会降低皮肤通透性,加重毛孔堵塞。

至于“甲硝唑可祛痘印”的说法,同样毫无根据。刘冰梅说,该药既不能淡化色素,也无法修复皮肤屏障或收缩血管,因此对改善痘印毫无帮助。

刘冰梅提醒,采用所谓的“偏方”,自行使用甲硝唑,缺少医生评估,风险极高。除此之外,甲硝唑的药物说明书已明确警告其可能具有致癌性,应避免不必要的服用。

“这些网友混淆了甲硝唑的适用场景。”刘冰梅解释,甲硝唑外用制剂的适应症是玫瑰痤疮,而非普通痤疮(即青春痘)。玫瑰痤疮是一种慢性炎症性皮肤病,与普通痤疮的成因和治疗方法完全不同。将治疗玫瑰痤疮的药物用于治疗普通痤疮,属于适应症不匹配。

对于有祛痘、改善肤质需求的人群,刘冰梅给出了科学的替代方案。

玫瑰痤疮患者可选择壬二酸、伊维菌素等一线外用药物,或采用四环素类抗生素、异维A酸等系统治疗,也可尝试光电治疗。轻度痤疮患者可选用维A酸类药物,过氧化苯甲酰;中重度痤疮患者则应在医生指导下进行联合口服抗生素等治疗,避免盲目用药。

最后,刘冰梅呼吁,甲硝唑是药品而非护肤品,具有明确的适用范围和用药规范。公众切勿被社交平台上的“偏方”误导,盲目跟风使用。如果有皮肤问题,应及时到正规医院皮肤科就诊,在专业医生指导下合理用药,这样才能在确保安全的前提下收获健康肌肤。

科技日报

芒种时节困倦烦 药膳食养有妙方

“芒种夏至天,走路要人牵。”这句话形象地描绘出了人在芒种时节的身体状态。这个时节,气温显著升高,降雨量越发增加,人体感觉闷热难耐,汗液还不易蒸发,湿热交困,容易感到四肢困倦、精神不振、懒散乏力、心烦急躁。既要防暑,又要防“空调病”;既需要通过发汗来排湿除热,又要预防汗出过多耗气伤阴。推荐几款药膳茶饮,助你解除芒种倦烦。

冬瓜薏米老鸭汤

食材老鸭半只约500克,冬瓜500克,薏米50克,生姜3-4片、陈皮3克,料酒、盐、白胡椒粉适量。

做法薏米提前用清水浸泡1至2小时,冬瓜洗净外皮,去瓤,切成大块,可以保留冬瓜皮,清热利湿效果更好。陈皮泡软后刮去里面的白瓤。老鸭处理干净,剁成大块,冷水下锅,加入两片姜和一勺料酒。大火煮开,撇去浮沫,继续煮2-3分钟,捞出,用温水冲洗干净备用。

将焯好水的鸭块、泡好的薏米、陈皮和姜片一同放入汤锅中。一次性加入足量的热水,大火烧开后,转小火慢炖约1小时,用筷子戳一下鸭肉,感觉肉质开始变软时,加入切好的冬瓜块,继续炖煮20-30分钟,直到冬瓜变成透明状,加入适量盐和胡椒粉调味即可。

功效此汤是一道非常适合芒种时节的经典养生汤品。鸭肉性凉,是清补佳品,滋五脏之阴,退虚劳之热;冬瓜清热利湿,薏米健脾祛湿,陈皮调中理气,经典组合,既能补充夏季消耗的营养,又不会给身体增加负担。

适宜人群湿热体质者,常表现为体型偏胖,面部油脂分泌旺盛,易生痤疮、粉刺,口苦口黏,身体困重,大便黏滞不爽,舌苔黄腻;暑热烦渴,食欲不振者。

注意事项薏米性凉且有滑利之性,

可能对子宫平滑肌产生兴奋作用,因此孕妇尤其孕早期不建议食用。另外,老鸭汤嘌呤含量较高,痛风急性期患者建议不要喝汤,可以少量吃鸭肉和冬瓜。

薏米赤小豆茯苓粥

食材大米50克,薏米30克,赤小豆30克,茯苓15克。

做法薏米、赤小豆、茯苓块提前浸泡2-4小时,以便容易煮烂和药效充分发挥。三种材料放入锅中,加入足量清水,大火煮沸后,转小火慢煮约40分钟左右,直至赤小豆开花、薏米软烂。加入洗净的大米,继续煮30分钟左右至米粒开花、粥稠汤浓。

功效薏米性凉,归脾、胃、肺经,有健脾利湿清热之效;赤小豆性平,归心、小肠经,有利水消肿之效;茯苓性平,归心、脾、肾经,有利水渗湿、健脾宁心之效。

适宜人群脾虚湿盛人群,表现为肢体困重,食欲不振,饭后腹胀,大便黏腻,易长湿疹痤疮,有水肿迹象,舌体胖大,舌边有齿痕,舌苔白厚或黄腻者。

注意事项孕妇尤其孕早期不建议食用。本方利水作用较强,如果本身津液不足,表现为口干咽燥、皮肤干燥、大便干结者,不建议食用。

百合淡竹叶茶

食材百合10克、淡竹叶5克。

做法将百合和淡竹叶放入杯中,用沸水冲泡,焖10-15分钟后饮用。

功效百合润肺清心安神,淡竹叶清热利尿。此茶能改善暑热心烦、夜寐不安、小便短赤等症。

适宜人群夏季睡眠质量差、易烦躁、尿黄尿热者。

注意事项淡竹叶性寒,体质虚寒者不宜多饮。

北京青年报