

# 健身吃蛋白粉增肌,却“累坏了”肾

医生:过度摄入蛋白质,会增加肾脏负担

浙江28岁的小王,身高180厘米,体重80公斤。前段时间,小王在女友陪同下来到杭州市肾脏病医院就诊。小王拿出近期的体检报告让医生看,他的体检报告显示:肌酐指标超标了。



## 1 每次健身完吃蛋白粉和肌酸,却“肾虚”了

小王在金融投行上班,熬夜加班是家常便饭。即使在这样的情况下,小王还是一周健身5次,哪怕忙到很晚,他也坚持去健身房。

“我平时吃得最多的就是肉、蛋、奶,尤其是牛肉,每次练完还要吃两勺(大概60克)蛋白粉和同量的肌酸,我的教练说这样见效最快。”

在这样的饮食和训练计划下,不到一年的时间,小王已经成功增加了6

公斤的骨骼肌。

“现在很多年轻人都这样,很喜欢健身,一味追求练出肌肉,其实,长时间高强度的无氧运动很容易损伤小血管。”杭州市肾脏病医院主任陈洪宇说,再加上过度摄入蛋白质,导致肾脏需要代谢的产物也大幅增加,从而增加了肾脏的负担。

陈洪宇强调,血肌酐水平可作为衡量肾脏功能好差的替代指标,但一

次肌酐的升高并不能代表什么,比如,我们补充了肌酸或吃了大量肉食,都会使血液和尿液中的血肌酐水平上升,但如果在一时间段内的多次检查指标都上升,那就要引起重视。

最终,小王的症状被诊断为脾肾两虚证。陈洪宇给出的建议是先暂停高强度健身,不要额外补充蛋白粉、肌酸,过一段时间后再到医院检查看指标是否下降。

## 2 25岁小伙儿肾脏60岁了

陈洪宇在门诊中遇到过不少健身加饮食不当,导致肾“累坏了”的。

有个25岁的小伙子,同样喜欢健身,健身后盲目加补蛋白粉等追求肌肉量,后来也是肌酐指标超标到医院就诊,但太迟了,即使后来停止

健身,不再吃蛋白粉,肌酐指标依旧下不去。

“比较可惜,那个小伙子很年轻,但对他肾脏造成的负担已经不可逆了。”25岁小伙儿的肾脏却60岁了,年轻时过度代偿,肾脏能力将提前耗尽。

陈洪宇做了一个形象的比喻:我们每个人一辈子能够吸收和摄入的蛋白质的量是有限度的,有一个总量,如果在前半生就已经超量摄入,让你的肾脏过度代偿,就会出现肾脏代偿能力提前耗尽的情况。

## 3 怎么知道蛋白质补多了

现代人对健康的关注度越来越高,其中包括对蛋白质的摄入。比如大家在购买牛奶时,会习惯看一下成分表中蛋白质的含量。

浙江大学二医院营养科陆彦好营养师介绍,市面上的蛋白粉主要有大豆蛋白和乳清蛋白以及两者的混合

品。大豆蛋白是从大豆中提取的,是植物蛋白。乳清蛋白是从牛奶中提取的,是动物蛋白。

每个人的基础代谢、日常活动、训练强度、吸收能力都不同,蛋白质的摄入量其实取决于你的身体可以代谢多少,肌肉可以合成多少,也可以根据服

用后的身体反应做调整。

如果蛋白质摄入过多,身体就会排出多余的量,表现之一就是脸上、背部长痘痘。如果高蛋白饮食两周后出现这种情况,就要适当减少蛋白质的量。

## 4 哪些人可以吃蛋白粉

杭州市中医院老年病科肌少症专科门诊、老年病科副主任徐精彩说,对刚动过手术、白蛋白较低、体质比较虚弱的患者,尤其是烧伤、长期卧床有压疮以及肿瘤患者,临床上会建议补充蛋白粉,一般按每公斤体重两克的蛋白质进行补充。

不同于健身人群补充的蛋白

质(注:蛋白质含量高达80%),临床上患者服用的蛋白粉又叫肠内营养制剂,蛋白质的含量只有20%左右,更像是营养配方全面的“饭”。这些患者可能因种种原因无法进食,蛋白粉就是他们最直接的营养来源。

但肾脏功能存在问题的,一般不建议摄入蛋白粉。特别是尿毒症患者,

是绝对不能吃蛋白粉的。

老年人能不能吃点蛋白粉长肌?徐精彩表示,要判断是否存在肌少症,可以将大拇指、食指围成一圈,环在小腿最粗处自测,如果有很大的空隙,那就可能存在肌少症。肌少症的老人可以在医生的评估下适度摄入蛋白粉,以改善生活质量。

## 5 日常生活中如何保护肾脏

饮食七八分饱。肾脏是个主管废物代谢的器官,蛋白质废物代谢、水盐代谢、电解质代谢都要靠它。吃得越多,肾脏的工作就越重,衰竭也会加快。

荤菜的蛋白质含量高,吃多了肾脏

负担就重;调味料里盐分大,添加剂多,也要靠肾脏代谢,因此也是少加为好。但人体也不能一点蛋白质都不吃,相比之下,蛋、奶是最优质的蛋白质来源。

适当的睡眠和运动对肾的保护也很

重要,尽量争取晚上10点30分能上床睡觉。只要超过23点睡觉,那就算熬夜。熬夜很伤肾,连续几天熬夜的人去检查一下肾功能指标,大多会出现异常。

据都市快报



## 空腹喝酒 增加胃癌风险

研究人员分析了来自英国生物库的347591名参与者的数据,44%的参与者在吃饭时喝酒,36%表示要看情况,20%选择空腹喝酒。

调整其他变量和酒精摄入量之后发现,与随餐饮酒的人相比,空腹喝酒的人患胃肠道癌症的风险增加了10%。按照癌症亚型进一步分析,胃癌风险增加了56%,肝癌风险增加了42%,直肠癌风险增加了17%。

医生指出,饮酒前可以先吃点肉。空腹时酒精的吸收速度最快,而胃里有食物能减缓酒精的吸收速度,肉类、鱼或乳制品中的蛋白质尤其有助于减缓酒精的吸收,它们需要更长的时间才能被胃排空,进而缓解酒后不适。喝酒时也要多喝水,建议每喝两杯酒精饮品至少喝一杯水。

——生命时报

## 小腿强壮,心脏好

小腿好比人体的承重墙,站立、走路、跑步、下蹲等下肢运动都离不开小腿肌肉的收缩。可以说,一生中一半以上的活动和能量消耗都要靠小腿完成,其重要性和心脏相当,被称为“第二心脏”。

近日,美国全国广播公司《今天》栏目介绍,每当小腿肌肉收缩时,腿部静脉中的静脉瓣膜就会打开,血液流回心脏。

人体血液运行包括动脉和静脉。动脉运行,心脏推动作用最重要;对静脉来说,肌肉收缩产生的压力是血流动力之一,腿部静脉回流主要靠小腿肌肉收缩。

强壮的小腿肌肉,就好比在身体下面加了一个“泵”,可以助心脏一臂之力。

另外,人体50%的神经、血管、血液都在双腿。小腿上还分布着60多个穴位,足三阳经、足三阴经等重要经络也从小腿经过。可以说,小腿是人体重要的交通要道,在养生保健、防病治病中具有重要作用。

很多疾病都会反映在小腿上,比如小腿抽筋可能和缺钙有关,肿胀说明脏腑有病,发凉意味着体质虚寒等。及时发现小腿的异常症状,利于早期防治疾病。

——生命时报

## 控血糖不能只吃粗粮

多数人都有这样的认知:粗粮升血糖较慢,适当吃粗粮有利于控制血糖。

事实上,粗粮是个大家族,并不是所有粗粮都有控糖效果,选不对或吃不对时,一些粗粮甚至可以称为“伪粗粮”,它们升糖速度比大米、白面等细粮还要快。

粗粮虽好,但最好不要单独吃粗粮,最好粗细搭配,粗粮吃太多容易感到不适,比如腹胀、腹痛、消化不良、反酸、打嗝等。

从控糖的角度来说,粗粮和细粮最好控制在1:1或者是2:1。肠胃功能比较好的人,可以一半粗粮、一半细粮,甚至粗粮2,细粮1。肠胃功能弱一些的人,可以粗粮占30%,细粮占70%。

另外,建议将粗粮均匀地分配到一日三餐里,不要全部集中在某一餐。有些人晚上吃粗粮后难消化,可能会出现反酸,这种情况晚上可以少吃或者不吃粗粮。

——科普中国