



样储备, 过多摄入的蛋白质会经肾脏由尿液排出体外, 而无法起到营养作用。从某种角度看, 这也是一种“浪费”。其次, 高蛋白质摄入会给人体健康带来诸多不利影响。例如, 长期的高蛋白摄入会增加肾脏负担, 甚至使肾脏长期处于“超负荷”状态, 并可能因此加速其老化和损害; 另外, 摄入过多的蛋白质还可促进钙从骨质中溶解, 增加钙的丢失。研究表明, 蛋白质摄入量每增加 1 克, 就会导致 1.75 毫克的钙从尿中丢失。长此高蛋白摄入, 将使骨质疏松的发生风险增加。由此, 我们可以说, 过高摄入蛋白质不仅不必要, 甚至还对人体有害。高蛋白和低蛋白对人体同样不利。

#### 相关链接

##### 哪些人禁用蛋白粉?

以下人群禁用蛋白粉:

- (1) 胃肠功能衰竭, 处于禁食状态的患者;
- (2) 急性胰腺炎患者;
- (3) 肾功能不全患者;
- (4) 肝硬化、肝性脑病患者;
- (5) 高位肠痿患者;
- (6) 重度创伤、烧伤、感染等处于急性期的患者。

## 62

### 完全吃素合理吗?

近年来, 素食流行。据称, 素食已成为一种全球性的时尚标签。然而, 素食是否合理还尚待考证。素食者在饮食构成上有哪些需要注意的地方呢?