



相关链接

每天吃多少膳食纤维较为适宜？

一般而言，每日进食 20 ~ 35 克膳食纤维对大多数人而言是适宜的。这可以由以下食物提供：每日 50 克粗粮，500 克绿叶蔬菜，100 克豆类制品，1 ~ 2 个水果。对胃肠道功能较弱的人而言，应避免大量进食生豆、韭菜、茼蒿等食物。

61

健康人要不要补充蛋白粉？

蛋白粉的主要成分是某种类型的蛋白质，其主要作用是针对蛋白质不足（而非其他不足）者补充蛋白质（而不包括其他营养素）。

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年人而言足以满足机体的每日所需。

健康成人所需的蛋白质完全可以通过日常膳食来满足。每日进食适量主食（男性 300 克以上，女性 250 克以上）、1~2 袋鲜牛奶（250~500 毫升）或等量的酸奶或豆浆、1 个鸡蛋、150 克瘦肉、100~150 克豆类制品等，就足以满足一个健康个体每日所需的蛋白质。如果在此基础上再进补蛋白粉就可能导致蛋白质摄入量超标，从而使人体处于一种“高蛋白负荷”的状态。只有处于生长发育期的儿童、妊娠期及哺乳期妇女和创伤修复期的患者才需要更多的蛋白质。

健康个体长期处于高蛋白状态不仅没有必要，也于机体有害。首先，健康人超量补充蛋白质是没有好处的。因为氨基酸在体内不能像脂肪一