


066 | 问答：蛋白粉该不该吃？黑眼圈怎么办？

卓克 11小时前



066 | 问答：蛋白粉该不该吃...
08:37 4.04MB

卓克亲述

问答01

有几位健身的同学想问蛋白粉应不应该吃？

简单回答：

- 如果是我，而且是健身强度比较大的，是那种专项的肌肉训练，目的就是为看起来浑身都是肌肉的话，那我会吃。
- 如果我的健身是那种为了减轻体重，作为体育运动适当锻炼的话，我不会吃。

因为专项的力量训练会消耗很多蛋白质，如果只是靠体内的储量往上补的话很快就会用光的，所以既然以特定的方式消耗了，那么就用特定的方式把它补充上来。最高效的方式就是吃蛋白粉，而且吃这个东西和吃保健品完全不是一个量级的，不是说就吃一粒、一片就完了，而是一次吃三四十克。如果是保健品那种小药片的话，估计一次就得吃三四十片了。

蛋白粉能买到的其实成分相差都不大，不用追求高价格，它们都是从大豆中提取的，或者是从蛋清中、牛肉中提取的。

评价蛋白质的好坏，国际上有一个标准，名字叫做 PDCAAS 值，全称叫做“蛋白质消化率校正后的氨基酸分数”。简单说就是评价蛋白质经过消化之后的氨基酸配比是不是和人体需要的配比吻合，吻合最好就是1.00分，而现在市售的蛋白粉差不多都是1.00分。同样是1.00分的普通食物，还有干酪中的蛋白、鸡蛋中的蛋白、牛奶中的蛋白、大豆中的蛋白。

牛肉中的蛋白稍差，但得分是0.92分，也算比较高的，比较低的像花生中的蛋白是0.52分，麸质蛋白是0.25分，这些没有到1的，就意味着经过消化之后，分解出来的氨基酸种类配比不太适合人类。

这会造成什么问题呢？

就是你通过力量训练损失的肌肉，不能按照原来的比例补充回来，缺的那些氨基酸你还是只能靠自己的储量来给它补上。

这里多说一句，胶原蛋白也是一种蛋白质，它就存在这个问题，它的得分是0.65，根据胶原蛋白不同的部位可能还有上下的浮动，但大概就是这个分数。也就是说，它经过消化之后，它的配比是不合适的，所以这种蛋白质在规范的评分中也属于低分的蛋白，只有在你的皮肤需要重建的这个量特别大的时候，你定向地补充胶原蛋白才有用。可是什么时候你的皮肤才需要重建？那就是烧伤的时候了。

你可能会说牛肉、鸡蛋、牛奶、大豆，它们不都是1吗？吃那些不是也可以吗？

它们差就差在效率上。比如像100克的牛肉里，蛋白质只有20克，所以为了补充40克蛋白质，你得吃下200克牛肉才行，另外160克就是其他的成分，有的是脂肪、有的是水、有的是碳水化合物等等。鸡蛋就更低了，只有15克，牛奶只有3克，黄豆最高有36克。所以你纯粹是为了补充蛋白质的话，得平白无故吃下去很多其他的东西，它们还都可能变成额外增加热量的东西转化成脂肪，所以就不利于你健身出效果了。所以最高效的方式就是吃蛋白粉，那里的蛋白质含量超过80%。

蛋白粉吃多少要根据你的力量训练的强度，但大部分人是有可能把自己折磨到极端，一次训练最多吃三四十克也就够了，这几十克蛋白粉在训练之前20分钟吃效果最好。

蛋白粉的价格大概是一斤80块钱，你觉得贵不贵呢？你可能说太贵了，好牛肉才60多块钱一斤，但是你别忘了，五斤的牛肉里才含有一斤的蛋白质，所以如果你想通过吃牛肉的方式获取蛋白质，那成本差不多就是蛋白粉的三四倍了。

你说不是还有吃鸡蛋的方式吗？鸡蛋便宜，你这么一算大约买40块钱的鸡蛋就能买到80块钱蛋白粉里蛋白质的量，这个虽然便宜，但是你吃鸡蛋也吃下去很多不是蛋白质的东西，可能有些人只吃蛋清，把蛋黄给扔掉，这也太可惜了。

你看，既然都去了健身房去做肌肉训练了，那还是买得起蛋白粉的。所以以上就是针对肌肉训练的人吃蛋白质的建议。

但是在市场里，蛋白质类的保健品可多了去了，我刚才说的那种就属于是便宜又量大的，功能明确的，它就是一种基础的营养物质，你买它就跟买糖、买面粉是一样的，都是很普通的。

可是市场中的保健品还有 N 多种营销手段，可以把这种便宜量大的蛋白粉按克给卖出去，那就是一次吃一小片，或者一盒要几百块钱的那种。他们都会巧立名目，名字也不一定叫蛋白粉了，而换成是什么什么酵素、什么什么酶、什么什么多肽、什么什么氨基酸。

刚才我说的这些都是蛋白质或者是蛋白质水解的中间产物，凡是蛋白质或者它的中间产物最终都得分解成氨基酸或者是二肽，最次也得是三肽才能被人体吸收。所以就算它在蛋白质的形态下有任何奇奇怪怪的功能，吃了都没用，因为吃下肚子之后都得先分解成零散的碎片才能吸收，分解成零散碎片了，那些功能也就完全没用了。

所以蛋白粉相关的保健品该不该吃，这个问题的回答就到这。

问答02

还有同学问黑眼圈是怎么回事儿？

这个本质上就是血管被看见了，静脉血的颜色是偏深的，所以会让皮肤映着发黑发暗。

有这么几种情况，最多的就是睡眠不足，它会导致眼部的血管充血，血管明显了，所以皮肤衬托着就发蓝、发青、发黑，所以凡是这类人，只需要多睡觉就能解决问题。眼圈发青、发黑和你晚上干了什么一点关系都没有，只是因为你晚上干了什么干得太晚了，导致没休息好才会眼圈发黑，所以不要有什么心理压力。

另外一个就是遗传因素，有些人的下眼睑周围的皮肤就是比别人要薄，这样的人天生就是黑眼圈，也没有什么办法。老年人黑眼圈也是这个原因，因为他们年纪大了，皮肤合成胶原蛋白的速度慢下来了，皮肤变薄了之后，皮下的静脉血管就更容易看到了。

还有一种情况就是皮肤的薄厚是正常的，但是这个人的眼眶因为 DNA 的问题比较深，所以投影下来让人看起来好像眼眶是黑的，这些都是天生的，就像我们是亚洲人，下颌骨的空间都小，骨量小，但是牙齿还是32颗，所以凡是东亚人，牙齿不齐的情况特别普遍，很多人在牙齿正畸的时候都不得不把多余的牙给拔下来，这个就是天生 DNA 指导下的问题。好处可能就是像亚洲的牙医，尤其是正畸科的牙医，他的水平远比欧洲的牙医要高，因为他们经验丰富，各种奇怪的牙都见过。

咱说回黑眼圈，比如你就是因为基因的问题或者是眼眶比较凸出，导致阴影显得眼圈发黑，而且还是个女生，心理接受不了，那最简单的办法就是化妆。

如果连化妆也不满意的话，那就只能做一些美容手术了，比如说注射一些透明的填充物，遮挡住血管跟眼睑之间的部分，就不那么发黑了。有一种手术叫 Thermage 射频，市面上俗称电波拉皮，它除了能去除皱纹之外，还能刺激皮肤产生更多的胶原蛋白，这样也能挡住一些黑眼圈，但是这两项技术都是有时效性的，比如弄完了之后一两年可能效果就没了，要想维持只能再来一次。

关于黑眼圈的问题就回答到这儿。

卓克

我是卓克，我们明天见。

划重点

1.以增肌为目的的训练，吃蛋白粉是最好的补充方式；2.以减轻体重为目的的体育锻炼，无需吃蛋白粉；3.不同蛋白粉间的差别不大，不用追求高价格；4.黑眼圈本质上就是血管被看见了，静脉血的颜色是偏深的，所以会让皮肤映着发黑发暗。

116 91%