

优质蛋白质十佳食物排行榜 你爱吃哪几个？

蛋白质是生命的物质基础，是人体组织的重要组成部分。所有生命的表现形式，本质上都是蛋白质功能的体现，因此生命离不开蛋白质。在2020年全民营养周之际，专家工作组对我们日常生活中的常见食物进行了营养评价。主要考察了食物的两个指标，一个是“数量”指标，即“蛋白质含量”，是指每100克这种食物中蛋白质的数量。另一个是“质量”指标，即“蛋白质的氨基酸评分”。氨基酸评分是通过将食物蛋白质组成与参考蛋白质比较限制性氨基酸的量，来评价蛋白质质量的高低，得分越高则说明蛋白质质量越好，机体越容易吸收和利用。

综合蛋白质含量和氨基酸评分两方面的数据，专家组列出了排在前十名的“优质蛋白质十佳食物”，希望对人们日常进行优质蛋白质的补充有帮助。

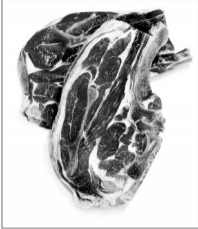
鸡蛋 中的营养素含量丰富，是营养价值很高的食物。鸡蛋蛋白质含量在13%左右，氨基酸组成与人体需要非常接近，通常可作为氨基酸评价的参考蛋白。鸡蛋含有的维生素种类齐全，矿物质如钙、磷、铁、锌、硒等的含量也很丰富。建议健康人每日吃一个鸡蛋，蛋白蛋黄都要吃。



鸡肉 蛋白质含量为20%左右，鸡胸肉是许多健身增肌人群喜欢的蛋白质来源，其脂肪含量低，还含有较多不饱和脂肪酸，尤其是油酸和亚油酸。其含有多种利于人体消化的氨基酸，同时也是铜、铁、锌等矿物质，以及B族维生素、脂溶性维生素的重要来源。此外，鸡肉中含有丰富的磷脂类，对人体发育具有重要作用。



瘦羊肉 蛋白质的含量在20%左右，羊肉中的矿物质含量丰富，其中铜、铁、锌、钙、磷的含量高于许多其他的肉类。羊肉中含有的成人必需氨基酸与总氨基酸比值达40%以上，是优质的蛋白质食品，人体吸收利用率高。羊肉的赖氨酸、精氨酸、组氨酸和苏氨酸的含量与其他肉类相比一般较高。



牛奶 营养成分丰富，组成比例适宜，易消化吸收，可以提供优质蛋白质、维生素B₁、维生素B₂和钙等。牛奶因为是液态食物，水分含量高，所以蛋白质含量只有3%。但是一方面牛奶必需氨基酸比例符合人体需要，属于优质蛋白质，另一方面牛奶方便饮用，很容易达到几百克的摄入量，所以，牛奶是很重要的蛋白质食物来源。

奶制品种类繁多，常见的有液态奶、奶粉、酸奶、奶酪等。酸奶经过发酵，乳糖、蛋白质和脂肪都有部分分解，乳糖不耐受的人群可以尝试饮用酸奶代替牛奶。

推荐每人每天摄入300克牛奶或相当于300克牛奶的奶制品。

鸭肉 的营养价值与鸡肉相仿。鸭肉中的蛋白质含量约为16%，主要是肌浆蛋白和肌凝蛋白，另一部分是间质蛋白，其中含有溶于水的胶原蛋白和弹性蛋白，此外还有少量的明胶，其余为非蛋白氮。鸭肉中含氮浸出物比畜肉多，所以鸭肉味美。鸭肉是含B族维生素和维生素E比较多的肉类。鸭肉中钾含量较高，100克可食部分达到近300毫克。



瘦猪肉 的蛋白质含量大约20%，必需氨基酸组成与人体需要接近。猪肉中含有丰富的磷、钾、铁、镁等元素，是人体所需矿物质元素的重要来源。猪肉中含有少量的水溶性维生素。建议每天摄入畜禽肉类总共40-75克。



鱼肉 富含蛋白质、脂类、维生素和矿物质，其蛋白质含量约为15%-22%，含有人体必需的各种氨基酸，尤其富含亮氨酸和赖氨酸，属于优质蛋白质。鱼类肌肉组织中肌纤维细短，组织柔软细嫩，较畜、禽肉更易消化。鱼类含有丰富的n-3多不饱和脂肪酸(DHA和EPA)，适量摄入有利于降低高血脂和心血管疾病的发病风险。推荐成人每日水产品摄入量为40-75克。



瘦牛肉 的蛋白质一般在20%以上，牛肉的蛋白质的氨基酸组成与人体需要接近，且比例均衡，人体吸收利用高。牛肉的脂肪含量比猪肉、羊肉低，在10%左右。此外，牛肉中还富含矿物质(钾、锌、镁、铁等)和B族维生素，包括烟酸、维生素B₁和核黄素。



大豆 包括黄豆、黑豆和青豆。作为唯一上榜的植物来源蛋白，大豆含有丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、钾和维生素E等。大豆中蛋白质含量为30%-40%，必需氨基酸的组成和比例与动物蛋白相似，而且富含谷类蛋白质缺乏的赖氨酸，是与谷类蛋白质互补的天然理想食品。



此外大豆还含有多种有益于健康的成分，如大豆异黄酮、植物固醇、大豆低聚糖等。我国大豆制品种类繁多，常见的有豆浆、豆腐、豆腐干、豆腐脑等，不过豆豉、腐乳等发酵豆制品因为含钠量过高，要注意控制食用量。

有朋友认为昂贵的鲍鱼、海参等蛋白质含量更高，但事实真的如此吗？研究表明，每100克鲍鱼中含蛋白质12.6克，每100克海参中含蛋白质16.5克，并不比大黄花鱼(17.7克)多，鲍鱼、海参的其余营养成分与其他水产动物相比，也有高有低，营养价值并不像人们所认为的那么高。所以，请关注优质蛋白质十佳食物排行榜，合理膳食巧搭配，日常补充更优质。

文/王竹 高超 邢青斌
本文感谢微信公众号“中国营养与健康”
图源/视觉中国

虾 营养价值很高，富含蛋白质、维生素A、B₁、B₂和烟酸、钙、磷、铁等成分，其蛋白质含量约为16%-23%，脂肪含量较低且多为不饱和脂肪酸。虾中含有丰富的镁，镁对心脏活动具有重要的调节作用；其富含的维生素、钙、磷等对小兒、孕妇尤其有很好的营养补充作用。



宝宝初期喂养不完全指南 下篇

上回说到，8月龄的宝宝已经基本打通了任督二脉，再等一岁以后打卡了牛奶、大豆、坚果之类的，就终于站在了食物链的顶端，傲视各种食材的同时也多了一个烦恼：今天吃什么？为了合理安排宝宝每天的辅食，我们先了解一下宝宝需要什么。

制作辅食要选营养密度高的食材

宝宝虽小，营养需求俱全，成年人需要的营养统统都需要，无论是宏量的蛋白质、脂肪、碳水化合物，还是微量的维生素和矿物质。不仅如此，如果按照每单位体重的营养素来计算，需求量甚至远远高于成年人。拿铁元素来说，一个9千克的宝宝每天需要铁0.8-1.0毫克，而一个60千克的成年男子每天也就需要1.2毫克，而宝宝又没有那么大的饭量，这就需要靠高营养密度的辅食来解决。

来个名词解释，高营养密度：单位热量食品中所含重要营养素浓度高，比如奶和瘦肉，相反像是白糖和肥肉全是热量几乎没什么其他营养，就属于低营养密度。

也就是说，制作辅食的食材要选营养密度高的食物，哪些食物满足这个要求呢，7-24月龄平衡膳食宝塔里找找看。

宝宝对新食物会有一个适应过程

除了吃，喝也得跟上，喝水。新手妈妈肯定已

经通过各种渠道了解了吃过辅食后应该喝多少水，可实际操作起来多半会“垮掉”，宝宝并不配合。没关系，吃完辅食就给点，一二十毫升不嫌少，百八十毫升也是它。喝得少的话，抽冷子就给点，我就硬是设置了好几个闹钟提醒喂水，要不然太容易忘了。

以上文字描述了一个理想状态下母慈子孝其乐融融的宝宝投喂画面。下面我们说点实际的。

实际情况经常是，兴致勃勃地做了仨小时，娃一脸嫌弃连嘴都不给你张。怎么办呢，讲道理？听不懂。打一顿？舍不得。其实这一现象是比较正常的，宝宝对新食物有个适应过程，因此，解决的关键是不要放弃，而要用同一种食物反复尝试。

对于那些发现过敏或不耐受的食物，也不等于宝宝与它们就此生无缘了，娃是在不断发育完善中的，所以这些食物可以过三五个后再试试。也建议动手能力强的妈妈加入新食物时不要搞太复杂的烹饪步骤，主要是怕你受打击，精心准备后却被宝宝嫌弃。

自主进食对宝宝是更好的喂养方式

除了食物本身，进食方式也对宝宝有巨大的影响。一开始肯定是要喂，最多喂三个月，人家就要自己吃了。就算妈妈、奶奶、姥姥什么的不嫌累也别喂了，

耽误宝宝成长。而且喂饭真不累，放任娃自己吃才累，一个刚开始自主进食的宝宝饭后堪比二哈拆家现场。

但是，收拾娃吃完饭的烂摊子有一劳永逸之功效，一定坚持。自主进食的孩子对吃饭有兴趣，注意力集中有助于消化，动作协调性好，自理能力强，更加有信心和责任感。菜泥的幼滑，肉丸的Q弹，米粥的黏腻，新世界的大门正在向他打开，从最初的手手抓，慢慢过渡到勺子、叉子、筷子，宝宝们也就开始尝试主宰自己的人生了……

宝宝初期喂养五注意

最后，鉴于很多家庭中有一些新旧喂养观念的冲突，下面还是直接划出宝宝初期喂养的注意事项，方便大家直接取用。

- 1.由于营养密度高要求和调味料零添加，婴儿辅食应该单独制作；
- 2.宝宝投喂不要嚼，坚决不要；
- 3.不要为了大人的趣味随意让宝宝尝试大人食物；
- 4.不用追着娃屁股后头跑的方式喂食；
- 5.当个懒妈妈，清洗餐具时减少洗洁精等清洗剂的使用，宣称纯植物提取的也不要经常用，其中残留的杀菌作用会破坏肠道菌群，清洗后晾干是最适合的家庭干净程度。

文/高洁(河北农业大学副教授)

古人没有碘盐 怎么解决大脖子病？

很多人都知道碘缺乏可以导致大脖子病，但真正见过此病的人很少，尤其是现在的年轻人。近些年有一种观点认为：“中国不缺碘，至少不是那么普遍和严重。古人不知道碘元素，更没有碘盐，如果真的缺碘，岂不是大脖子病横行？”你别说，还真是这样。

大脖子病在中国历史上是十分常见的疾病，至少2000多年前就已经有记载。它还有一个专门的字叫“瘰”，“瘰”原指女性颈部的贝壳项链，加“疒”指颈部疾病，即大脖子病。

古文中对瘰病的描述颇多，其中一些和现代医学观点不谋而合，令人称奇。

地理环境

古人发现大脖子病和地理环境有关，尤其是在山区最严重，比如秦岭、太行、三峡等。如西汉时期的《淮南子·地形训》记载，“险阻之气多瘰”。西晋《博物志》记载，“山居之民多瘰疾，饮泉水之不流者也。”唐代王龟龄在《夔州》一诗中写道，“夔州苦无井，俗瘰殊可怜。”宋代范成大的文集中有许多大脖子病的记载，比如“入峡初程风物异，布裙跣妇总垂瘰”“自东川入峡，路至恭州，便有瘰俗”。元代有记载，武当山地区“诸官观庵，岩居者为瘰所厄”。

现代科学的观点是，这些地方往往身处内陆，海产品少，且地表经过千万年的冲刷，水土碘含量很低。世界上最典型的缺碘地区，例如欧洲的阿尔卑斯山脉，亚洲的喜马拉雅山脉和美洲的安第斯山脉也是山地。

水源

古人认为饮用水源可能是大脖子病的元凶之一。如战国时期的《吕氏春秋》记载，“轻水所，多秃与瘰人。”西汉的《养生方》记载，“诸山水黑土中，出泉流者，不可久居，常食令人作瘰病。”三国时期嵇康的《养生论》记载，“颈处险而瘰，水土之使然也。”唐代“茶圣”陆羽的《茶经》记载，“凡瀑涌激湍之水，饮之令人有颈疾。”晋代陈延之的《小品方》记载，“长安及襄阳蛮人，其饮沙喜瘰。”南北朝的郦道元在《水经·河水注》记载，“盐井，食之令人瘰疾。”

这也与现代科学的观点一致。在高水碘地区，即使不吃碘盐也不怎么缺碘。遗憾的是，中国大部分地区属于低水碘地区，容易出现碘缺乏。

女性

古人还发现，女性似乎更容易得大脖子病。如宋代范成大《吴船录》记载，“山水皆有瘰，而水气尤毒，人喜生瘰，妇人尤多。”“峡江水性大恶，饮辄生瘰，妇人尤多。”明代王象春《齐音》记载：“女之滨滨居多瘰。”“城东有黑虎泉，俗传是水神，遂有庙祀。泉势冲突，妇女饮之则瘰。”

现代流行病学研究也发现，女性更容易罹患甲状腺疾病，尤其是孕妇和乳母的碘缺乏更为明显，这是因为她们一个人扛着两个人的需要量。在某些强制补碘的国家，例如新西兰，政府还建议孕妇和乳母额外补充碘剂。

情绪

古人虽然并不知道激素、内分泌等医学词汇，但他们已经意识到情绪因素和甲状腺疾病的关系。如宋代陆游《送范舍人还朝》说，“常时念此气生瘰。”元代杨维禛的《碎玉杯》说，“元城老臣怒生瘰。”民间也用“脸红脖子粗”来形容生气的状态。现代医学证实，部分甲亢患者确实有易怒的症状，但古人误以为是因为易怒才得大脖子病，实际是本末倒置了。

现代医学认为，当人长期处于精神紧张、焦虑、抑郁或过度劳累状态时，更容易罹患各种疾病，甲状腺疾病是其中之一。

治疗

古人不仅观察到甲状腺肿，还通过实践发现了海产品，尤其是海藻，能够治疗碘缺乏病。中医典籍中这方面的记载很多。比如《神农本草经》记载，“海藻，主瘰瘤结气。”《疡医大全》的“四海舒郁汤”加了海带、海螺蛸、海蛤粉。此外，《外台秘要》记载，可以用羊和鹿的脬治疗瘰疾。脬指脸颊，我猜古人很可能是以形补形，将动物的脖颈部位切下，恰好包括了富集碘元素甲状腺。

古人也曾尝试手术切除甲状腺肿，但受制于当时的医学水平，这种外科手术成功率低、死亡率高。古时有“十人割瘰十人死”的俗语。宋朝诗人辛弃疾说，“累颈须下瘰，割之命随溃。”

比较成功的治疗还是食疗，比如宋代张杲的《医说》记载，“华亭有一老僧，昔行脚河南管下寺，寺僧僮仆无一不病瘰。时有洛僧共寮，每食取携行苔脯同餐，经数月，僧项赘尽消，若未尝病。寺徒仆叹诃，乃知海崖成物，能除是疾。”东晋葛洪的《肘后方》中还记载了“海藻酒”治瘰疾的方法：以绢袋盛海藻，用酒浸渍。

现在我们知道大脖子其实是由碘缺乏引起的甲状腺肿，但古时人们并不知道碘元素和甲状腺，没有科学手段去研究流行病和地方病，更没有循证医学的概念。古人通过朴素的观察总结出了地理环境、水源、性别、情绪状态等大脖子病的高危因素，甚至摸索出了用海藻治疗的方法，是不是令人敬佩呢？

最后分享一个与此相关的冷知识。在电视剧《半生缘》里，有个秦国贵族叫“傅里疾”，此人风趣幽默且足智多谋，但患有大脖子病。泰国人觉得他脖子上的肿块里都是智慧，因此称其为“智囊”。所以现在说的“智囊团”如果放古代，那可可能就是一排大脖子病了……

文/钟凯(食品安全博士)
图片来源/视觉中国



下载北京头条App
让现在告诉未来

编辑/张静 校对/李河 审核/王凡