

一种被低估的“长寿蛋白质”，很多人摄入不足

说到补充蛋白质，很多人脑海里出现的大概是肉蛋奶。其实，除了这些动物蛋白外，你可能错过了一种宝藏蛋白——植物蛋白。多项研究肯定了其延寿、抗炎的能力。

多项研究建议多吃植物蛋白

今年，欧洲临床营养与代谢学会的官方期刊《临床营养学》刊登的一项研究发现，用植物蛋白等热量替代动物蛋白，与全因死亡、心血管死亡和癌症死亡风险降低相关。

这项研究涵盖超 103 万名参与者，结果显示：只要将 3% 总热量的动物蛋白换成植物蛋白，全因死亡风险就会降低 9%，心血管死亡风险降低 12%；当替换比例提高到 5% 时，心血管死亡风险降幅更是高达 23%。此前，美国心脏协会（AHA）最新发布的《2026 年改善心血管健康的饮食指南》中，“选择健康的蛋白质来源”被列为要点之一，核心建议就是以植物蛋白为主、动物蛋白为辅。

英国《自然通讯》期刊上也曾刊登一项研究发现，日常饮食中摄入植物蛋白更多的人预期寿命更长。

为什么植物蛋白能带来益处？

这些植物性食物不仅能提供蛋白质，还能带来很多健康成分，比如，豆类

富含膳食纤维、钾、镁、植物甾醇和多酚，坚果富含不饱和脂肪酸、维生素 E，全谷物富含 B 族维生素和矿物质。

这些“附加成分”协同起来，有助改善血脂、降低炎症、保护血管内皮。这些获益很大程度上来自“替代效应”：吃了豆腐，就少吃了红肉和加工肉，饱和脂肪、钠也跟着少了。

植物蛋白的两种“吃法”

大连市中心医院营养科主任王兴国表示，想要补充植物蛋白，可以按照以下两个方法。

豆 吃够豆制品

大豆（如黄豆、黑豆、青豆）是植物界唯一能达到“优质蛋白质”标准的食物，蛋白质含量 35%~40%，含全部 9 种必需氨基酸。

但整颗大豆蛋白质消化率仅 65%，加工成豆制品后大幅提升：豆浆约 85%，豆腐高达 92%~96%。一块豆腐的蛋白质质量，和牛肉、鸡蛋不相上下。因此，吃大豆首选豆制品。

国民营养健康指导委员会 2024 年发布的通知中指出：目前我国 2/3 以上的居民未达到豆制品推荐摄入量，应适当增加。

建议：成人每天应摄入 15~25 克大

豆。25 克大豆按蛋白质含量换算，相当于 350 毫升左右的豆浆，或 75 克北豆腐，或 140 克南豆腐，或 175 克内酯豆腐，或 40 克豆腐丝，或 55 克豆干。

杂 杂豆配全谷物

杂豆（如鹰嘴豆、扁豆、红豆、绿豆、芸豆等）蛋白质含量约 20%~25%，但属于“不完全蛋白”，因为蛋氨酸含量低，单独吃吸收率不够高。全谷物富含蛋氨酸，但缺赖氨酸，跟杂豆搭配，氨基酸互补率在 90% 以上，蛋白质利用率提高近 40%。

此外，杂豆还富含膳食纤维，升糖慢，饱腹感强，钾、镁、硒等矿物质也很突出。

建议：成年人每天摄入谷类食物 200~300 克，其中包括全谷物和杂豆 50~150 克。杂豆可以熬粥或煮饭，也可以做成豆馅或豆沙，注意要少加糖。

如何平衡摄入动物和植物蛋白

怎么补充才能保证摄入的是“健康量”？王兴国表示，蛋白质来源比例是关键。《中国居民膳食营养素参考摄入量（2023）》给出了蛋白质来源的最佳配比：主食贡献 15%~30%，肉蛋奶贡献约 50%，豆制品、菌藻、坚果贡献 20%~35%。

实操时记住，每顿饭至少有一个植

物蛋白来源，比如，早餐喝豆浆，午餐加一道豆制品菜，晚餐用杂豆饭替代白米饭，再加一小把坚果当零食。

吴阶平医学基金会营养学部委员刘明给出以下具体建议。

不同人群的吃法

健康人群：每天吃适量主食基础上，可按照“1+1”和“2+2”原则补充。

“1+1”指一袋 250~300 毫升的牛奶加一个鸡蛋；“2+2”指二两瘦肉（包括鸡、鸭、鱼、肉、虾，一两瘦肉大约一掌心大小）加二两豆腐（生重，市面上的盒装豆腐一盒大约 400 克）。

特殊人群：可根据自身情况调整，如素食者豆制品的摄入量可以翻倍；痛风患者可以适当增加牛奶和鸡蛋的摄入量，肉、鱼、禽、虾限量食用，干豆类也要限制；肾炎、肾功能不全等需要限制蛋白质的人群则要遵医嘱。

首选鲜肉，少吃加工肉

建议选购新鲜的肉，不得已吃加工肉制品时，可先在开水里煮一下再沥干，以减少盐分和油脂，然后再烹饪，且建议搭配新鲜蔬菜食用。

多低温烹调，少油炸煎烤

煎、炸、烤时，油温会达到 180℃~300℃，不仅破坏 B 族维生素等营养物质，还会产生有害物质。建议烹调肉类时，采用蒸、煮等低温方式。 据《生命时报》

几点？吃啥？吃对早饭助长寿

吃对早餐时间，远比单纯堆砌食材更重要。

《欧洲临床营养学杂志》发表的国内大型研究证实，清晨 7~8 点是早餐最佳进食窗口。华中科技大学公共卫生学院团队追踪研究发现，排除年龄、运动、饮食质量、基础疾病等干扰因素后得出结论：早餐吃得越晚，死亡风险越高。

数据显示，相较于 7~8 时吃早餐的人群，8~10 时进餐者全因死亡风险升高 10%，10~12 时进食者升高 19%。中午以后才进食的人，早亡风险升高 29%，其心血管疾病死亡风险升高 46%，50 岁预估平均寿命缩短 2.46 年。

科学研究一再提醒：早餐不仅要吃，更要趁早吃。夜间胃部食物已基本消化排空，清晨是肠胃吸收营养的黄金时期。同时，晨起胃酸和消化酶持续分泌，及时进食可有效中和消化液，避免胃肠黏膜受损。7~8 时进食贴合人体晨起食欲规律，还能让早餐与午餐间隔 4 至 5 小时，契合人体稳定的饮食代谢节奏。此外，进食是调控人体昼夜节律的重要信号，进餐时间不规律会打乱脏器生物钟、扰乱糖脂代谢，诱发代谢紊乱。

把控进餐时间，同时规避不良饮食习惯，才能真正吃出健康早餐。首先，切忌不吃早餐。早餐提



供人体每日约 30% 的能量，长期空腹易引发低血糖、消化不良，胃酸持续侵蚀胃黏膜，易诱发胃溃疡等疾病。起晚可灵活调整：距午餐 2 至 3 小时，可选择馄饨、鱼虾、青菜、酸奶等清淡易消化食物；距午餐仅一小时，适量饮用牛奶等流质食物即可。

其次，早餐忌油腻、高盐与精加工食品。油条、煎肉、炸鸡等高脂食物，饼干、起酥面包、方便面等高糖高盐加工食品，以及各类咸菜酱菜，长期食用会加重代谢负担。

据人民日报微信公众号

“糖友”泡脚小心无痛烫伤

72 岁的李大爷患糖尿病 20 年，常年双脚麻木、发凉，听人说热水泡脚能活血，舒缓不适，他便养成每晚泡脚的习惯。即便听说过“糖友”泡脚烫伤住院，他仍心存侥幸，认为温水泡脚就不会受伤。

殊不知长期高血糖已经损伤了李大爷的下肢神经和血管，足部温度感知变得十分迟钝。他总觉得水温偏低，一次次往桶里加热水，丝毫察觉不到高温已灼伤皮肤。直到有一天泡完脚，他发现脚底起了大水疱，周围皮肤红肿发炎，急忙来到天津医科大学朱宪彝纪念医院就诊。医生告诉李大爷，这是无痛隐匿烫伤，若延误治疗，水疱极易持续感染，发展为难以愈合的足部溃疡，严重时甚至有截肢风险。

该院糖尿病足病科主任常柏表示，普通人泡脚养生，但“糖友”坚决不行。对于普通人来说，泡脚是日常保健，基本没有风险，脚干、脱皮、老茧，多泡泡脚能软化角质、改善足部和全身血液循环。但糖尿病患者泡脚属于高危行为，根源在于高血糖造成周围神经病变、感知减退，是“糖友”普遍存在的足部隐患。

首先，长期血糖控制不佳会持续损伤下肢末梢神经，导致足部温度觉、痛觉、触觉减退。很多患者走路有踩棉花感、双脚持续麻木，这是糖尿病周围神经病变典型表现。健康人群接触 40℃ 以上热水，会立刻感受到灼热并躲开，但“糖友”足部感知功能减退，40℃ 以上热水就可能引发隐匿烫伤。45℃ 至

50℃ 热水接触双脚时，他们大多只感觉温热，高温持续侵蚀皮肤，会形成难以察觉的微小创面与水疱。

其次，“糖友”足部微小损伤会触发连锁反应，最终诱发糖尿病足。普通人泡脚后的轻微泛红、干燥，很快就能自行修复。但“糖友”足部皮肤屏障脆弱、下肢微循环差、免疫力低下，长时间热水浸泡会软化角质、破坏皮肤保护层。一旦皮肤出现破损，在血糖波动下极易滋生细菌，短时间内发展为深部软组织感染，严重时可诱发骨髓炎、足部坏疽，部分重症患者存在截肢风险。

常柏提醒“糖友”，及时摒弃“热水泡脚活血护足”的错误认知，从以下方面做到坚持科学护足，守住双脚健康，远离破溃、截肢风险。

每日规范清洁足部，做到温水冲洗，杜绝长时间浸泡。可以选用 37℃ 左右温水清洗双脚，时长控制在 10 分钟以内，洗完后用柔软纯棉毛巾轻柔擦干双脚，仔细擦干脚趾缝隙，潮湿环境极易滋生细菌，诱发皮肤感染。

洗脚精准把控水温，用水温计测量水温，不依靠手脚体感，避免各类高温热源直接接触双脚。

常柏还提醒“糖友”，糖尿病病程超过 5 年、血糖长期控制不稳的患者，建议每年完成一次下肢神经、血管专项筛查，尽早发现隐匿的血管、神经病变，提前干预，从源头预防糖尿病足。

据《中老年时报》