

## 蛋白质在减重中的作用



减重人群应该注意蛋白质的量，适当提高优质蛋白质摄入比例。蛋白质在饮食中应该占到全天能量的 20%~30%。因为蛋白质是人体的重要组成部分，人体细胞中的固体成分 70%是蛋白质，没有蛋白就没有生命。

减重不减免疫力，蛋白质充足是主要因素。蛋白质与免疫系统的结构和功能关系紧密，部分特定氨基酸如色氨酸已被发现在免疫激活调节中发挥着关键作用。另外，减重期间每天“入不敷出”的热量摄入，会引起肌肉组织消耗用于供能，导致肌肉蛋白质分解，引发免疫底物流失。所以，充足的蛋白质是免疫力的有利保障。

减重过程中摄入富含优质蛋白质的食物，包括鱼禽肉蛋奶类和大豆制品，其所含有的各种氨基酸种类和比值更接近于人体内的蛋白质氨基酸组成，易于被人体消化吸收。每天应摄入蛋类 40-50 克，畜禽肉 40-75 克，水产品 40-75 克，奶和奶制品 300 克，大豆 25 克。



### 蛋白质帮助我们控制体重

首先，蛋白质可以增加饱腹感，有助于减少总能量摄入。蛋白质可以刺激一些激素的释放从而增加饱腹感，蛋白质本身还有延缓胃排空的作用，而这种饱腹感有助于减少能量摄入。其中乳清蛋白、大豆蛋白、豌豆肽、小麦肽这类优质蛋白的饱腹感较强。

其次，蛋白质饮食可以增加能量消耗。人体的能量消耗主要用于维持基础代谢，身体活动和食物热效应。食物热效应是指在摄入食物时额外增加的能量消耗。身体利用这些能量来消化、吸收、运输和代谢食物中的营养物质。其中蛋白质的食物热效应最大，约占 20%-30%，而碳水化合物和脂肪则只有 5%-10%。一般混合膳食的热效应为 10%，因此高蛋白饮食能显著增加食物热效应的能量消耗。

第三，充足的蛋白质摄入可以增加肌肉量，从而提高基础代谢率。这一点对于减肥中的人非常重要，因为一般的节食会造成肌肉大量流失，导致基础代谢率下降，更容易导致体重反弹。而对于消瘦的人群来说同样可以增加肌肉量，增强体质。当然，有了大量的健康的肌肉，还可以增加运动消耗脂肪的能力，与运动减肥相得益彰。