

# 要强壮，不虚胖，选对蛋白很重要

——食物选择之蛋白质篇

□ 赵玲

蛋白质是生命存在的形式，是生命活动过程中最重要的物质基础，也是机体极为重要的必需营养素。正常人体内，蛋白质的含量约为体重的16%，蛋白质具有构成机体组织如肌肉，构成机体多种生理活性物质如酶、激素等，以及提供能量等多项重要功能。机体缺乏蛋白质时会导致蛋白质缺乏性疾病，尤其是婴幼儿，严重缺乏时甚至会导致死亡。因此，合理补充蛋白质对机体至关重要。

## 人体每天需要补充多少蛋白质

中国居民膳食营养素参考摄入量推荐成年男性蛋白质摄入量为65克/天，女性为55克/天。食物中的蛋白质主要来自动物性食物，如禽畜瘦肉、鱼类、蛋类、奶类等，以及豆类、谷类、坚果等植物性食物；其中禽畜瘦肉、鱼类、虾、蛋类、奶类及大

豆中的蛋白质所含必需氨基酸种类齐全，比例适宜，数量充足，能够很好地被机体利用，被叫做优质蛋白。

## 优质蛋白类食物有哪些

肉类包括禽、畜、鱼虾等，蛋白质含量15%—20%左右，是优质蛋白质的重要来源。但不是所有的动物蛋白都是优质蛋白，比如猪蹄、猪皮等含有的胶原蛋白不能很好地被人体吸收利用，就不属于优质蛋白。

鱼虾等水产类脂肪含量相对较低，且含较多的不饱和脂肪酸，属于优质蛋白。每周吃鱼2次，有利于预防心脑血管疾病。有条件者可适当选择深海鱼类。禽类脂肪含量也相对较低，脂肪酸组成优于畜类。而畜肉脂肪含量相对较高，应尽量选择瘦肉。

此外，我们要选择新鲜肉类，避免腌制

及过度加工的肉类，如腊肉、香肠、火腿等；烹调方式首选蒸、煮、炖、拌、烧、熘等，避免油炸和烧烤；还有非常重要的一点，补充蛋白质要吃肉而不是只喝汤！

## 土鸡蛋营养比普通鸡蛋高吗

蛋类日常食用的有鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋、鸽子蛋等，蛋的营养价值大致相同，蛋白质含量13%左右，也是优质蛋白质的重要来源。鸭蛋是经常食用的蛋类，营养丰富，蛋黄是鸡蛋营养素种类和含量集中的部位，不能丢弃。生鸡蛋的蛋白质不易消化吸收，且生蛋清中含抗生物素蛋白和抗胰蛋白酶物质，影响生物素的吸收和蛋白质的消化，因此生吃鸡蛋是不可取的。烹调方式可采用煮、炒、煎、蒸等方法。

关于鸡蛋，大家一直有很多疑问，比如

土鸡蛋比普通鸡蛋有营养？红皮鸡蛋比白皮鸡蛋好？鸭蛋比鸡蛋更健康？其实，各类蛋的蛋白质等营养成分含量没有太大区别，但是土鸡蛋胆固醇比普通鸡蛋和鸭蛋的2倍以上，因此对于肥胖以及高血压、冠心病等慢性病的患者更建议选择普通鸡蛋和鸭蛋。总体来看，各类蛋之间营养素的细微差别对于我们的生理需要而言，没有太大影响，因此大家根据自己的生活习惯，选择最方便最容易买到的蛋类就可以了。《中国居民膳食指南（2022）》建议，每周吃蛋类300—350克。吃鸡蛋时需要注意的是，不吃生鸡蛋，不喝生蛋清，不弃蛋黄。

## 市售含乳饮料可以当牛奶喝吗

奶类也富含优质蛋白质和钙。常见奶源包括牛奶、马奶、羊奶、骆驼奶等，其中大家最常食用的是牛奶。鲜奶加工后可制成液态奶、酸

奶、奶酪、奶粉、炼乳等奶制品。不同的奶制品具有不同的风味，大家可根据自己的喜好选择不同的奶类，对于乳糖不耐受的人可以选择发酵酸奶或不含乳糖的舒化奶等。值得注意的是，市售的乳饮料不是奶，大家选购的时候要注意阅读食品标签，看准食品名称。

## 豆制品可以经常更换吗

大豆包括黄豆、青豆和黑豆。由这些豆类制成的豆制品种类繁多，通常分为非发酵豆制品和发酵豆制品两类。非发酵豆制品如豆浆、豆腐、豆花、豆腐干等，发酵豆制品如豆腐乳、豆豉等。豆制品的选择可以经常更换，比如早上喝豆浆，中午和晚上选择豆腐、豆干、豆芽等，既可变换口味，又能满足营养需求。

（作者系四川省肿瘤医院临床营养科营养师）

# 新冠防控措施能有效抑制呼吸道合胞病毒传播

科普时报（记者 罗朝淑）

5月20日，《柳叶刀》发表的一项针对儿童呼吸道合胞病毒（RSV）感染的最新研究结果显示：2019年，全球5岁以下儿童有3300万人罹患与RSV感染相关的疾病，其中360万例患儿进行了住院治疗，101400例患儿因此死亡。据估计，5岁以下的儿童每50例死亡患儿、6个月及以下的儿童每28例死亡患儿中就有1例死于RSV感染。

文章的通讯作者、英国爱丁堡大学教授哈瑞奈尔说：“RSV是幼儿急性下呼吸道感染的主要原因，该研究显示，6个月及以下的儿童尤其脆弱，特别是随着世界各地新冠肺炎疫情限制政策的放宽，RSV患儿病例激增，而过去两年出生的大多数婴幼儿从未接触过RSV，因此对这种病毒没有免疫力。由于许多RSV候选疫苗正在研发中，按精细年龄范围进行的估计，有助于明确哪些包括孕妇在内的优先考虑群体，从而使最年轻年龄段儿童能够得到保护，这与目前向孕妇提供百日咳、伤寒和破伤风疫苗的策略类似。”

“RSV可通过直接接触、间接接触、飞沫和气溶胶传播，从传播途径上来看，与当前流行的新冠病毒是一致的。因此，很多针对新冠病毒的防控措施，如保持有效社交距离、佩戴口罩等也能有效控制RSV的传播与流行。”文章第一作者、南京医科大学李有教授在接受科普时报采访时指出，目前，尚没有关于新冠肺炎患儿合并RSV感染的治疗指导，但一项英国的研究显示，与单一的新冠病毒感染相比，新冠肺炎合并RSV感染并没有增加患者死亡或接受机械通气的严重性风险。

“RSV感染后，临床表现有很大的个体差异，既可以表现为症状轻微的上呼吸道感染或中耳炎，也可以表现为严重的下呼吸道感染。上呼吸道感染症状主要包括鼻塞、流涕、咳嗽和声音嘶哑，可伴或不伴发热；下呼吸道感染症状主要表现为咳嗽、喘息、呼吸频率加快、呼吸费力及喂养困难等。总体来讲，包括新冠病毒、流感病毒和RSV等在内的病毒性下呼吸道感染，仅凭临床表现很难鉴别，需要病原学检测鉴别诊断。”李有说。

“因此，早期识别社区病例并将患病儿童尤其是外周血氧饱和度低的儿童转诊入院，以及普及有效且负担得起的免疫接种计划将是未来发展的关键。”该研究的共同作者、南京医科大学和英国爱丁堡大学副教授王昕称，研究估计，四分之一的RSV感染患儿的死亡发生在医院环境之外。

这一数据在中低收入国家甚至更大，尤其是6个月以下的患儿，80%以上的死亡都发生在社区。

美国德堡大学医学院教授蒂姆哈特在一篇评论中写道：这些数据的影响不能被低估。这突出了被动免疫策略对中低收入国家儿童健康产生的有意义影响的潜力。对预防影响的准确估计对于证实RSV预防的投资案至关重要。

但研究团队也承认这项研究存在一定的局限性。比如研究环境、急性下呼吸道感染的确切病例定义、医疗服务的获取和寻求行为，以及RSV检测资格等因素的变化，可能会影响建模中产生的死亡数字估计；按年龄段分层也受到研究中可用数据的限制。此外，所有数据都是在新冠肺炎疫情之前收集的，新冠肺炎疫情如何长期影响RSV的疾病负担尚不清楚。

5月31日是第35个世界无烟日，今年的主题是“烟草威胁环境”。专家指出——

# 警惕“二手烟”和“三手烟”对孩子的毒害

□ 科普时报记者 陈曦

2022年全国癌症报告数据显示，2016年有超过80万人被诊断为肺癌，其中死亡患者近66万，分别占所有癌症发病和死亡人数的20%和27%以上。

大量研究表明，吸烟是肺癌发病的首位高危因素，吸烟者患肺癌的几率比不吸烟者高10倍以上，80%以上的肺癌被认为是由于吸烟而引起。而不吸烟女性因丈夫或家人吸烟而患肺癌的危险也将增加30%。

天津市肺癌诊治中心主任、天津医科大学肿瘤医院肺部肿瘤科教授王长利透露，相比成人，长时间暴露于“二手烟”甚至是“三手烟”的儿童和青少年，他们受到的健康危害可能更加严重。

## 卷烟烟雾中至少含有69种可致癌物

世界卫生组织将香烟定为一类致癌物，是因为香烟里富含多种致癌物。有研究发现，卷烟烟雾中含有尼古丁、一氧化碳、氰化氢、焦油、甲醛等7000多种化学物质，其中数百种都是有毒物质，至少69种可导致癌症。

“这些致癌物质能逐渐摧毁机体自身防癌抗癌的根基，通过DNA化合物的形成而引起基因突变，如RAS、MYC、ERB-B等癌基因和P53、Rb等抑癌基因的突变，导致正常的细胞生长、分化和凋亡等过程失调，从而诱发肿瘤。”王长利介绍。



（视觉中国供图）

而吸烟者吐出来的烟雾，以及烟草在空气中燃烧所形成的“二手烟”有7种致癌物，分别是苯、甲醛、肼、N-亚硝基二甲胺、N-亚硝基乙胺、N-亚硝基吡咯烷、1,3-丁二烯。除此以外，烟雾中还包含一氧化碳、二氧化氮、氢氰酸等大量有害气体。

除了“二手烟”外，目前发现“三手烟”中的有害物质还会附着在衣物、沙发、床褥、家具等物体的表面，形成“三手烟”，会对人体造成持续性的伤害，并

且这些有害物质甚至能在室内停留200天。

## 儿童青少年需警惕“二手烟”“三手烟”

研究表明，儿童和青少年更容易成为“二手烟”“三手烟”的受害者。如果有家人吸烟或者在户外有人吸烟，儿童青少年很容易被吸入大量“二手烟”。年龄小的儿童，还喜欢用手触摸物体，甚至经常把拿到的东西放进嘴里，因此附着在物品上的“三手烟”的有害物质，就有很大的

几率被这些幼童吸入体内。

相比成人，儿童青少年的气管、支气管更短，烟雾更容易抵达肺泡深处，影响肺部功能。“由于儿童青少年免疫功能不健全，抵御烟草损害的能力不如成人，有害物质容易在体内蓄积，从而造成更隐秘的长期影响。”王长利说。

王长利表示，儿童时期越早开始接触烟草，发生肺癌的概率也越大。从青少年时期开始吸烟的人，要比成年后才吸烟的人更容易受到不良影响。因此希望青少年能自觉抵制烟草的诱惑，同时也要加强自我防御意识，拒绝来自身边的“二手烟”。

## “三个20”都是肺癌高危人群

王长利介绍，开始吸烟的年龄越早，吸烟年数越长，吸烟量越大，患肺癌的危险性也越大。特别是“三个20”人群，即吸烟20年以上的人群、20岁以下就开始吸烟的人群、每天吸烟20支以上的人群，都是肺癌的高危人群。

研究显示，戒烟10年后，肺癌风险可降低至吸烟者的一半左右。除了需要尽早戒烟外，还应定期做肺部肿瘤筛查。

对于没有吸烟史的非高危人群，要想科学预防肺癌，除了要做到拒绝被动吸烟、重视并积极治疗肺部慢性疾病、减少室内外空气污染、家庭装修后保持通风换气之外，也应每年进行定期体检筛查，争取做到早期发现，以获得较好的治疗效果。

# 户外出游，当心蜱虫“伺机作案”

□ 衣晓峰 李雪莲 科普时报记者 李丽云

初夏时节，人们纷纷走出户外，到草场、林区、山野游玩，或者开房车、搭帐篷在星空下露营。但专家提醒，不管是携带宠物出游，还是野外作业，或是侍弄自家菜园，一定要切实做好个人防护，避免被潜伏在草茎或树叶上的蜱虫偷袭，因为一旦被叮咬，很有可能患上莱姆病、斑点热或森林脑炎等蜱媒疾病，严重者甚至危及生命。

## 蜱虫不起眼，危害却不小

黑龙江省牡丹江林业中心医院感染病科副主任医师褚艳丽介绍，蜱虫，俗称壁虱、扁虱、牛虱、草爬子，是一种体形极小的节肢动物，与蜘蛛、蜈蚣类似。蜱虫不会飞、不能跳，移动能力不强，喜好躲在草尖、树梢等处“守株待兔”，待人或动物经过，伺机“作案”。

蜱虫身上带有细菌、真菌、病毒、立克次体、螺旋体、寄生虫、无形体、原虫等多种病原体，造成的蜱媒传染病多达40多种，如森林脑炎、莱姆病、斑点热、人巴贝虫病、立克次体病、蜱传回归热等。

## 常见的蜱媒传染病有3种

褚艳丽介绍，我国最常见的蜱媒传染病

有3种。

一是斑点热。斑点热潜伏期3—12天，平均7天，典型症状为周身红色斑疹及发热，伴有头痛、肌痛、恶心、呕吐、食欲减退、萎靡不振等；严重者重要脏器受损，导致心源性肺水肿、肾衰竭、心律失常、肝功能损伤、消化道出血等。未经治疗的斑点热死亡率高达27%。由于人们对斑点热的知晓率较低，且多见于农村及边远地区，此病长期以来一直未受到足够重视。

二是莱姆病。莱姆病也叫伯氏疏螺旋体病，是经蜱虫叮咬将伯氏疏螺旋体注入皮肤后，产生特征性游走性红斑，并蔓延至附近的淋巴组织；再经过血流播散，逐渐波及到其他部位的皮肤、神经系统、关节和心脏等器官，患者早期表现为不适、倦怠、头痛，儿童则有低热或间歇热；进一步发展可导致神经损害，酿成脑膜炎、颅神经炎、脊神经根病和脑病等；晚期可持续性迁延数月甚至数年之久，包括慢性关节炎伴关节肿胀、关节腔积液和疼痛、亚急性脑病、慢性乏力、淋巴瘤和慢性萎缩性肢端皮炎等。

三是森林脑炎。森林脑炎是最为凶险的蜱媒疾病，一般起病类似感冒，2—3后天发

热可达39.5—41℃；大多病例发热持续5—10天；同时表现为感染中毒症状，以及中枢神经损害；严重者伴发心功能不全、急性肺水肿甚至死亡。其病程2—4周，少数病人迁延数周或数月。还有少数病人可有后遗症，如失语、痴呆、吞咽困难、不自主运动、瘫痪、癫痫及精神障碍等。

## 户外郊游，勿忘自我防护

在我国，森林脑炎、莱姆病主要集中在东北及西北原始森林地区，每年4—10月是蜱虫叮咬的高发时段。病人绝大多数在林地、野外作业，接触蜱虫的几率高，如伐木工人、护林员、养殖场职工、动植物考察人员、地质勘探者等。流调资料显示，在高风险地区劳动一天后，40%的人有被蜱虫叮咬史，或可从其皮肤、衣服褶皱处找到蜱虫。同时，随着森林游、草原游、徒步穿越、狩猎、垂钓等休闲旅游项目的不断升温，被蜱虫叮咬的情况越来越多。不仅如此，蜱虫生存的场所已不仅仅局限于荒郊野岭，小区楼下的草丛、灌木林也已成了蜱虫的栖息地。喜欢钻草丛的小狗和小猫等，都有可能将蜱虫带回家。

# 3年前的考场噩梦，会不会再次重现

□ 曹大刚

玲玲同学：  
你好！

感谢你的信任，从信中老师能够感受到你是一位很有毅力的同学，虽然中考没有考入最理想的高中，但学会了变通，在在职高学习生活里找到了自己喜欢的专业，展现了自己的风采，为今后大学专业课程学习奠定了良好的基础。职高三年再到大学四年，一共七年的学习，你会对这个专业的学习感觉游刃有余，也为将来就业奠定了极大的优势。

老师也能感受到你现在的担心与恐惧，很想知道你这种情绪背后的原因有哪些？是怕让父母和老师期望落空吗？

对于3年前中考考场出现的情形，你其实一直在做自己的心理治疗师。你能把自己遭遇过的情绪心理，用详细的文字记录下来给心理老师看，把压力吐出来，你会觉得轻松很多。在倾诉的过程中，你会获得更多的支持，积聚更多的正能量。

3年前的中考，你在考场上出现记忆短路，这是过度焦虑的结果，

焦虑的背后是期待和恐惧两个情绪的组合。其实，你已经找到应对的方法了，在考场出现焦虑的时候，你学会了转移，把焦虑的情景进行了画面切换，转头看窗外的风景，看着小鸟欢快地跳来跳去，紧张的情绪慢慢得到了放松。焦虑的环境下，流泪也是宣泄焦虑的过程，等你宣泄完了，焦虑的情绪也就转移得差不多了。

老师鼓励你把你在中考时遭遇的心理创伤讲给其他好友或者父母、老师听听。当焦虑来临的时候，闭上眼睛，从脚到进行肌肉放松，在头脑中你可把画面切换成积极的、愉快的画面，同时在心里暗暗告诉自己：我已经做好准备，等待高考的来临！如果考试中遇到不会的题目，先做个标记放一下，也许你不会的题目很多同学也不会做。

另外，睡觉前可以听听放松的轻音乐，让肢体像海绵一样松懈下来。相信自己，抛却焦虑情绪，一切都会好起来的！

大耳叔叔

## 案例反思

心理学上把经历一些创伤事件后驱之不去的闯入性回忆称为“闪回”。“闪回”持续时间可从数秒钟到几天不等，通常在事件发生的周年纪念日、相近的气候及各种场景都可能引发患者的心理与生理反应。

青少年内心承载负面信息的容量有限，遇到这样的情况，需要用积极心理学理念找到事件积极的部分进行强化。同时也要鼓励他们把曾经经历的焦虑情景和心境表达出来，引导他们学会去转换，换个角度看问题。

（作者系中国科普作家协会会员、心理高级教师、国家卫健委心理治疗师）



大耳叔叔您好！  
马上就要高考了，从一模成绩来看，我上本科的希望很大。但这几天我却有隐隐的担心，害怕3年前中考时候的场景再现。  
3年前，我带着全家人的希望走进中考考场，可一进考场脑子就一片空白，浑身发抖，手心出汗，试卷发下来，发现好多常见的题目都不会做了，心情越来越紧张。我只好一边流泪一边盯着窗外的风景看，看着小鸟欢快地跳来跳去，心情慢慢平复了下来，我再回过头看试卷，发现刚才不会做的题目现在都会做了，才开始静下心来认真写题。但由于时间原因，试卷还没做完，考试结束的铃声就响起来了。就这样，我与心仪的高中失之交臂，最后没有办法去了职高学习旅游管理，还好专业是我喜欢的。  
这3年我一直当鸡头，家长和老师也寄予了我很高的期望，说我要发挥好，考本科是没有问题的，但他们越是这样说，我就越是害怕。  
3年前的噩梦不会再次重现吧！我好担心啊！老师您能帮我吗？  
玲玲（化名）