

45%的成年人

都没吃够 不同人群补蛋白质，照着吃就对了

你每天的蛋白质摄入量够吗？

很多人认为，每天吃1个鸡蛋、几口肉，蛋白质摄入量就够了。然而，2022—2023年“中国发展与营养健康影响队列调查”和“中国健康与营养调查”结果显示——我国有45%的成年居民存在蛋白质摄入不足风险。

不仅如此，《2025国民蛋白质摄入现状调查报告》提示，超七成国人不懂如何科学补充蛋白质，优质蛋白的摄入也没达到理想状态。

如果身体长期缺少蛋白质，可能会出现伤口愈合变慢，皮肤状态变差、弹性下降，易浑身乏力等情况。哪些食物富含蛋白质？不同人群补充蛋白质该吃哪些食物？吃多少？

成人一日补蛋白质食物举例

餐次	食材	估算重量	蛋白质含量（大约）
早餐	 1个鸡蛋	60克	7克
	 1盒牛奶	250毫升	8克
午餐	 一碗杂粮饭	25克鹰嘴豆 50克大米	9克
	 半条鲑鱼	150克	20克
加餐	 1把腰果	10克	3克
晚餐	 1掌心瘦肉	100克	20克
合计			67克

注：表中为主要补蛋白质食物，并非一日所吃的全部食物，日常主食也可提供部分蛋白质。

常见的高蛋白质含量食物有哪些？

肉蛋奶豆（大豆及制品）是蛋白质的最主要来源，属于优质蛋白质，吸收利用率高；杂豆和坚果也能提供不错的蛋白质；主食中的各种米和面，虽然吸收利用率差些，但也有一定贡献。

■ 肉类

畜禽肉和鱼虾贝类等水产品，都属于优质蛋白质，吃80~100克，可补充近20克蛋白质。推荐鸡胸肉、鸡腿肉、猪瘦肉、牛里脊、各种可食用的鱼虾贝。

■ 蛋类

蛋类是蛋白质性价比最高的食物之一，其氨基酸组成与人体需要极为接近，消化吸收率高。吃1个鸡蛋（约60克）可补充近7克蛋白质。推荐鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋。

■ 奶类

奶类是优质蛋白质和钙的双重来源，喝1盒牛奶（250ml）可补充8~10克蛋白质。推荐牛奶、羊奶、无糖酸奶、低盐奶酪。

■ 大豆及豆制品

大豆类食物是植物蛋白中的优质蛋白质，但整粒大豆不易消化，蛋白质利用率较低，推荐豆制品。每天食用1把大豆（约25克）对应的豆制品（如1拳头豆腐、两块豆干），能补充至少8克蛋白质。推荐北豆腐、南豆腐、豆皮、豆腐丝、腐竹、豆干。

■ 杂豆

杂豆与大豆不同，蛋白质氨基酸组成中蛋氨酸相对不足，可与谷物搭配实现氨基酸互补，提高营养价值。用1把杂豆（约25克）和大米一起煮饭，能多摄入近5克蛋白质。推荐红豆、绿豆、鹰嘴豆、芸豆。

■ 鲜豆类

鲜豆类食物在蔬菜中蛋白质含量突出，既能补充蛋白质，又能提供膳食纤维和维生素。吃1把带壳毛豆或豌豆粒

（30~50克），能补充3~7克蛋白质。推荐毛豆、豌豆。

■ 坚果

坚果富含蛋白质和不饱和脂肪酸，但热量高，1小把（约10克）能补充2~4克蛋白质。推荐南瓜子仁、腰果、花生、杏仁、巴旦木、开心果、榛子。

补充蛋白质需要注意食物多样化，让身体营养更加均衡。

不同人群补充蛋白质吃多少、怎么吃？

补充蛋白质，不同人群有区别，年龄、身体状况、饮食偏好、运动量等都要考虑到。

■ 一般人群

根据《中国居民膳食营养素参考摄入量（2023版）》的建议，一般成年男性和女性每天的蛋白质推荐摄入量分别是65克和55克。建议动物性蛋白和大豆蛋白等优质蛋白占总膳食蛋白质摄入量的30%~50%。

普通人日常补充蛋白质只需把奶、蛋、鱼禽肉、坚果、豆类等合理搭配起来，正常吃三餐即可满足需求。

■ 老年人群

2022—2023年，中国疾控中心团队调查了十个省的9364名成人。结果显示：65—79岁人群中，51.9%存在蛋白质摄入不足风险；80岁及以上人群达到60.3%。

长期缺乏蛋白质，会增加老人患肌少症的风险，进而面临跌倒、骨折、失能等问题。因此，老年人的蛋白质推荐摄入量比普通人的有所增加，65岁以上男性和女性每天的蛋白质推荐摄入量分别是72克和62克。

老年人补充蛋白质可选软嫩的食物，如蒸鱼、鸡蛋羹、豆腐、酸奶、牛奶、肉末等，更易进食。

■ 素食人群

素食人群的蛋白质来源主要靠植物性食物，但大多数植物蛋白吸收利用率差，需要合理搭配不同食物，效果更好。如谷类缺赖氨酸、豆类缺蛋氨酸，将谷类和豆类搭配食用，能更好地发挥蛋白质的互补作用。

《中国居民膳食指南》建议，素食人群要多吃并合理安排大豆类食物，多吃豆腐、豆浆等豆制品，而非整粒熟大豆，同时豆豉、腐乳等发酵豆制品也不能忽略。

目前，我国并没有单独给素食人群制定蛋白质推荐量，可以按照自己的年龄、性别和生理阶段来确定。如果是蛋奶素人群，可以用一部分牛奶、酸奶和鸡蛋替代部分豆制品。

■ 孕期/哺乳期

胎儿的生长、哺乳期母亲的身体恢复等，都需要蛋白质的参与，需求量会有所增加。

孕晚期人群可在孕中期的基础上适当增加蛋白质的摄入，如1个鸡蛋、50克鱼禽肉；哺乳期人群可以参考孕中晚期的吃法，保证每天都有一定奶类、鸡蛋、鱼禽肉、豆制品和坚果的摄入。

■ 运动/健身人群

如果每天只是简单的走路、慢跑、偶尔去一次健身房，参考一般人群的建议即可。但如果是长期规律运动且运动量大的人群，则需要适当增加蛋白质的摄入量。

国际运动营养学会建议，规律运动人群每天摄入1.4~2.0克/公斤体重的蛋白质。比如一个规律健身的人体重是60千克，每天则需要84~120克蛋白质。

这类人群并非必须要靠吃蛋白粉来补蛋白质，饮食稍加点心就能满足需求。当饮食实在无法满足时，可用蛋白质粉做额外补充。

需要注意的是，把蛋白质平均分配到三餐和加餐中，更有利于肌肉蛋白质合成。某些疾病人群的蛋白质摄入，应当谨遵医嘱，如患有慢性肾病、肝病、糖尿病合并肾病、肿瘤等人群。

据科普中国

部分常见食物蛋白质含量[2,3]

类别	常见食物	估算重量	蛋白质含量
肉类	 1掌心鸡胸肉	100克	20~24克
	 1个鸡腿	100~150克	20~30克
	 1掌心瘦肉	100克	约20克
	 1掌心鱼肉	100克	15~25克
	 1盘虾（带壳）	100克	18~20克
蛋类	 1个鸡蛋/鸭蛋/6个鹌鹑蛋	60克	6~8克
	 1个鹅蛋	140克	约16克
奶类	 1盒牛奶/酸奶（250ml）	250毫升或克	8~10克
	 1片奶酪	17克	约3克
大豆及豆制品	 1块拳头大的豆腐	100克	8~15克
	 2块豆干	50~60克	约8克
杂豆	 1把红豆/绿豆/鹰嘴豆/芸豆	25克	约5克
菜豆	 一把带壳毛豆/豌豆粒	30~50克	3~7克
坚果	 1把坚果	10克	2~4克

图表来源：科普中国

不吸烟、不熬夜 26岁查出肺癌晚期

医生：3个预防建议越早知道越好

近日，四川26岁女生因反复咳嗽伴间断性腰痛就医，被确诊为肺癌晚期。奇怪的是，该女生没有任何不良习惯，不抽烟、不熬夜。

不少网友错愕地表示：“年轻人真的会被肺癌盯上吗？没有不良生活习惯也会中招？”9月4日，相关话题登上热搜。

为什么不吸烟的年轻人 也会得肺癌？

“在大众认知里，肺癌是长期吸烟、年纪大的人才会得的病。可现如今，年轻人甚至十几岁的孩子查出肺部结节、早期肺癌的越来越多。”上海市肺科医院呼吸与危重症医学科主任医师胡洋在接受人民日报健康客户端记者采访时提醒道。

为什么年轻人、不吸烟的人也会得肺癌？

1. 先天基因

胡洋介绍，基因是最重要的一环，最直接的信号就是家族史。如果父母、兄弟姐妹或子女得过肺癌，风险就比普通人的明显升高；直系亲属中有人患病，风险还可能成倍增加。

此外，不少不吸烟的东亚女性患的是肺腺癌，身上往往带着一种叫EGFR的基因突变，还有一部分存在ALK等其他可靶向的驱动基因突变。这类突变更多的是内在因素，和生活习惯关系不大。

2. 环境暴露

对于不吸烟的人群，被动吸烟（二手烟）、厨房油烟、空气污染、氡气等，都是肺癌的重要风险因素。

其中，烹饪油烟被看作中国不吸烟女性肺癌最突出的危险因素之一，长期暴露于高温油烟会明显推高患病风险。

3. 激素影响

“此外，有观点认为，年轻且不吸烟的女性肺癌发病率相对更高，且往往一发现就是晚期，可能与雌激素等内分泌因素有关。肺部存在雌激素受体，雌激素可能影响肿瘤的发生与进展。”胡洋说。

防范肺癌 医生给出3点建议

很多人认为，得了肺癌就一定会咳嗽、咯血。胡洋纠正了这一误区：“早期肺癌是指小于3厘米、没有任何转移的病灶，这样的病灶多数没有症状，尤其是1.5厘米以下的结节，基本不会引起任何症状。这位26岁患癌女生的腰痛症状，可能是肺癌细胞通过血液转移到骨骼引起的。”

防范肺癌，年轻人既不能麻痹大意，也无需过度焦虑。胡洋给出以下建议：

1. 重视科学早筛，不要依赖感觉

绝大多数早期肺癌病灶小于3厘米、基本没有症状，一旦出现咳嗽、咯血等症状，往往已是中晚期。

因此，符合高危条件的人群——如长期吸烟者、有肺癌家族史者，应按照规定定期进行低剂量螺旋CT筛查；即便自认不吸烟、生活规律，也应把相关的影像学检查纳入年度体检。

2. 理性看待体检发现的肺结节

查出肺结节不等于得了肺癌，多数低危磨玻璃结节生物学行为进展缓慢，无需过度紧张。正确的做法是把结果交给专业医生评估，按医嘱定期随访，而不是盲目要求“一刀切”、过度干预。

3. 读懂身体异常信号、及时就医

肺癌症状“千人千面”，远不止咳嗽一个表现。若出现反复咳嗽、咳痰、咯血，或不明原因的腰背疼痛、乏力、食欲减退、体重下降等看似不沾边的症状，且经过常规治疗一段时间仍不见好转，就不要硬扛，应及时前往呼吸内科排查。

据人民日报健康客户端