

## 食品安全系列宣传（2023 年第三期）：

### 优质蛋白质有利于伤口愈合？

来源：科普中国 科学辟谣

流言：

现代医学认为外伤病人作为特殊人群，在伤口愈合过程中身体需要消耗更多的蛋白质，适当提升优质蛋白质的摄入，有助于提升身体的自愈能力。

真相：

在临床上，也会建议外伤或术后患者在饮食上应适当增加优质蛋白质的比例。而关于海鲜、牛羊肉和豆腐的具体问题，我们一一来探讨下。

关于海鲜

海鲜类食物多富含优质蛋白质，因此有利于伤口愈合。另外，一些深海鱼类还富含长链多不饱和脂肪酸（如 EPA、DHA），有助于创伤患者修复神经系统，调节炎症免疫反应。

但需要注意的是，海鲜可能会携带一定的病菌，尤其是新鲜程度较差的情况下致病菌含量较多，若在加工处理过程中沾染到伤口，或者食用后引发腹泻、中毒、过敏等问题，确实不利于伤口愈合，甚至导致化脓或者更加严重的合并感染等情况发生。



图虫创意

因此，安全食用海鲜其实不仅不会延缓伤口愈合，其富含的优质蛋白质更有助于提升身体免疫力，促进伤口愈合。究竟是否需要食用海鲜，建议还是要根据个人的情况而定；同时注意食品安全，从正规渠道购买，并充分煮熟后再行食用。

### 关于羊肉

羊肉是生活中常见的肉类来源，能够为我们提供能量和蛋白质，还富含铁、钙等多种营养素。生活中确实也存在着有过敏体质或者胃肠功能较弱的人，在吃了羊肉之后出现身体不适的情况。这种情况下，吃羊肉是否会影响伤口愈合，还要看具体情况。



图虫创意

因此，羊肉本身营养丰富，可以为患者康复提供蛋白质补充，但其脂肪含量略多，并不适宜多吃，尤其是胃肠道功能较弱的人。另外，羊肉属于高嘌呤食物，有嘌呤代谢障碍的人不宜多吃，最重要的还是要遵医嘱。

### 关于豆腐

与海鲜、牛羊肉相比，“吃豆腐会影响伤口愈合”的说法倒是头回听说。众所周知，豆腐在中国已经有上千年的食用历史。豆腐的制作工艺，极大的提升了大豆蛋白的消化和吸收，总利用率可达 90 % 以上，同时还可以避免煮豆子吃多了以后产气的尴尬。因此，各式各样的豆腐和豆制品成为百姓日常餐桌上最重要的植物性蛋白质来源。



图虫创意

那么，老少皆宜的豆腐真的是外伤禁忌之物吗？

当然不是。

外伤后吃豆腐更有助于伤口愈合。与豆浆、腐竹、豆豉、豆酱一样，豆腐的主要原料同样是黄豆，无论是豆子本身，还是加工过程中添加的石膏或卤水对伤口愈合都不存在影响。

难道是豆腐中的营养成分有何不妥吗？

当然也不是。



图虫创意

每 100 克豆腐中约含有 12.2 克蛋白质和 4.8 克脂肪，其它还包括钙、铁等矿物质元素，这些都对伤口愈合百利而无一害。

还有人担心，是不是豆腐中的植物雌激素作怪呢？

答案是否定的。

所谓的植物雌激素其实就是大豆异黄酮，大豆异黄酮在所有豆制品中都存在，但它们的雌激素作用是很微弱的，并不会影响伤口愈合。

根据《临床营养学》中关于感染和外伤病人的营养治疗原则中，强调“热量和蛋白质的含量应略高于正常水平，可用牛奶、鸡蛋、瘦肉末、豆制品等优质蛋白质作为蛋白质来源”。优质的蛋白质来源，在受外伤或者手术后食用，有助于提高优质蛋白摄入量，帮助伤口愈合，并不存在外伤的饮食禁忌，因此，在受伤之后，您就放心大胆吃吧。

本文由“科学辟谣平台”（ID: Science\_Facts）出品，转载请注明出处。文中所使用图片为版权图库，不授权转载。