一公斤40多元的“蟑螂粉”真能平替蛋白粉吗

今日女报 / 凤网记者 吴雯倩

“蛋白质含量七成以上，一公斤 40 多元，比乳清蛋白粉便宜十倍！”近两年，随着蛋白粉价格的水涨船高，一罐动辄三四百元的价格，让很多健康人士直呼“吃不起”了。于是，不少人开始寻找“平替”。社交平台上，绰号“蟑螂粉”的美洲大蠊蛋白粉被反复推荐。可有人也犯起了嘀咕：这么便宜，真的靠谱吗？



AI 制图

平替“蛋白粉”把他喝进了医院

26 岁的小陈健身练了一年半，每次训练后来一勺乳清蛋白粉，几乎成了他的固定动作。常买的牌子从 298 元涨到 358 元一罐，一年下来要多花上千元。

不久前，他刷视频时看到，有人一边把一勺棕色粉末倒进了摇摇杯，一边解说道：“美洲大蠊蛋白粉，蛋白质含量七成以上，一斤 20 多块，快别再交智商税了。”留言区一片“已下单”。他想着这么便宜，抱着试试看的心态也跟了一单：**25 元，500 克。**

连吃几天后，小陈感觉不大对了。他总感觉腹胀、频繁打嗝，一天跑了四五趟厕所，胳膊上还起了几片红疹子。为此，他来到湖南省胸科医院营养门诊就诊。

小陈的跟风不是单例。10 月下旬，“蟑螂粉成蛋白粉平替”曾一度冲上搜索热榜。在电商平台，商品推荐页明确写有“脱脂人食用”“健身蛋白增肌“等推广词，价格从 100 克装 8.9 元到 500 克装 26.9 元。有用户分享购买体验称“已回购”“日期新鲜、药粉细腻”“价格实惠”。但也有不少“翻车”的测评。有人调侃“异味”“渣子多”“扎嘴”，也有人称“**吸收率不行，替代不了乳清**蛋白粉”。

不光不能增肌，还有安全风险

美洲大蠊蛋白粉到底能不能替代乳清蛋白粉呢？

“烘干的美洲大蠊干粉其实是一种昆虫蛋白粉，它的粗蛋白检测值确实能到六成以上。”11 月 23 日，国家注册营养师、湖南省胸科医院营养科主管技师唐寒梅对今日女报 / 凤网记者的疑问先是予以肯定，但马上话音一转，“**测出来的蛋白质，不等于身**体能用的蛋白质。”

唐寒梅进一步讲解，目前食品检测普遍用凯氏定氮法，是先测出样品里总氮的含量，再乘一个折算系数，推算出蛋白质数值。可问题在于，蟑螂外壳和体壁里富含几丁质（甲壳素）是一种含氮的多糖，同样也会被计入总氮。也就是说，标签上的“七成蛋白质含量”，有一部分其实是人体消化不了的蛋白质在凑数。她形象地比方说：“好比指甲、头发，看着是蛋白质，但是不能变成肌肉。”

“而且，即便蛋白质是真的，也未必长肌肉，还要看必需氨基酸齐不齐。”她表示，乳清蛋白粉长期以来备受欢迎，恰恰是因为它营养齐全、亮氨酸高、吸收快，而昆虫蛋白色氨酸偏低、亮氨酸不足，很难被吸收。

更要当心的是还有安全问题。唐寒梅介绍，合法入药的蜚蠊（美洲大蠊等）是康复新液等中成药的原料，但它不等于可以打粉当食物长期服用。国家新食品原料名单中并没有美洲大蠊，网上售卖的这类商品往往没有食品安全国家标准支撑，既没有像乳清蛋白粉、大豆蛋白粉那样的卫生与污染物指标约束，也缺乏对人体食用安全性、过敏反应的明确评估。

而且，微生物、寄生虫与重金属风险不可控。野生蟑螂长期栖息在潮湿阴暗处，体表和体内可能携带沙门氏菌、大肠杆菌等致病菌及寄生虫。即便人工养殖，若没有严格的灭菌、提纯和检验就直接打粉，微生物、重金属、霉菌毒素都可能超标。

科学补蛋白，这样才妥当又实惠

“过敏风险是最常被人忽略的。”唐寒梅说，蟑螂含多种致敏蛋白，高温灭菌能杀死病菌，却难以破坏致敏成分，蛋白质变性后甚至可能产生新的过敏原。“它与虾、蟹等甲壳类存在交叉过敏可能，平时吃海鲜起疹子、喘不上气的人，风险更高，严重时可诱发喉头水肿甚至休克。作为异体蛋白还容易引起腹胀、腹痛、腹泻等胃肠不适。”她分析，小陈的症状就是说明了这一点。

那么，在预算有限的情况下，有没有其他更好的蛋白补充法？

唐寒梅分享，蛋白粉作为一种定量、方便、吸收稳定的蛋白质补充手段，日常饮食正常、运动量不大的人群并不需要额外补充。“真正需要补充的，是老年人，食欲差、术后或疾病等导致蛋白质摄入不足的患者，且应在医生评估后选用乳清蛋白粉、大豆蛋白粉等合规产品。”

“餐桌上的优质蛋白往往更划算。”她笑言，健身人群训练后可优先从日常膳食补足，缺口部分再用合规蛋白粉定量补充：每天一至两个鸡蛋，每个含 6~7 克优质蛋白；牛奶、酸奶等乳制品，不仅好吸收还补钙；鸡胸肉、瘦牛肉、鱼虾、豆制品等，搭配主食和蔬菜。“补蛋白这件事，从来不是求数字好看，而是看氨基酸齐不齐、吸收好不好、来源干不干净。与其在搜索框里找平替，不如先看看自己餐盘里的鸡蛋、牛奶和肉够不够，这才是最稳妥的做法。”

■资讯

一次颈部超声，乳腺癌患者被查出第二种癌

今日女报 / 凤网讯（通讯员 陈怡如 高琳）近日，60 岁乳腺癌患者李梦莲（化名）在长沙市中心医院（南华大学附属长沙中心医院）接受术前检查时，一次颈部超声意外发现其甲状腺内一枚仅 8.2 毫米的可疑结节，后续确诊为甲状腺乳头状癌。面对复杂病情，该院乳甲外科陈智峰主任医师团队综合评估，在乳腺癌手术一个月后为她实施甲状腺癌手术，目前患者恢复良好。

一次常规的颈部超声，为何会查出第二种癌症？陈智峰介绍，乳腺和甲状腺都和人体内分泌密切相关。有乳腺癌病史的人群，再次患上其他癌症的概率高于普通人群，甲状腺癌就是需要重点警惕的一类。他提醒，乳腺癌患者在接受规范治疗和随访期间，应在医生指导下进行甲状腺超声评估。即使查出甲状腺结节，也不必过度恐慌，专科医生会结合检查情况综合判断，制定个体化诊疗方案，守护患者健康。

冬季身高如何“弯道超车”

今日女报 / 凤网讯（通讯员 刘丽萍）入冬后，不少家长困惑：天一冷，孩子好像不长个子，要不要疯狂补钙喝骨头汤？湖南省人民医院儿童医学中心门急诊（马王堆院区）**医生提醒，**冬季是孩子身高的“存款季”。拉开孩子身高差距的，往往不是冬季天生长得慢，而是冬天饮食、睡眠、运动松懈，错过了积攒生长潜力的好时机。

医生**介绍，身高增长存在季**节性规律，多数孩子春夏快、秋冬缓是生理节律。判断生长情况要拉长到一年来看：3 岁至青春期前，每年长高 5–7 厘米为正常；若一年长高不足 5 厘米，需及时就诊评估。她建议家长每 3 个月记录一次孩子身高、体重，建立专属成长档案。

想要抓住长高黄金储备期，营养、运动、睡眠缺一不可。饮食上拒绝盲目进补，多样化搭配蛋奶、鱼虾等补充蛋白质和钙，骨头汤并不补钙；运动方面，5 至 17 岁孩子每天累计不少于 60 分钟中高强度活动，多做跳绳、摸高等纵向跑跳运动；睡眠上坚持规律作息，睡前少看电子产品，若孩子打鼾、张口呼吸，要及时排查腺样体、鼻炎问题。

跳远不慎，13 岁少年膝关节复合损伤

今日女报 / 凤网讯（通讯员 周岑 彭淑洁）近日，长沙市第三医院（湖南大学附属长沙医院）骨科运动医学门诊接诊了一名 13 岁的少年小吴。三个小时前体育课上练习跳远，落地时因重心不稳扭伤右膝。当时看外观没变形也能动就没在意，可过后转为剧烈疼痛，不得不进行手术。

经检查，小吴被诊断为右膝胫骨髁间棘骨折，关节腔里有积液。这是一种青少年运动中比较有代表性的膝关节损伤——看起来像普通扭伤，实际已经伤到了骨头。该院关节外科副主任邓婷解释，胫骨髁间棘是前交叉韧带的固定点，在膝关节受到扭转暴力时，成年人常常是韧带本身断裂，而对骨骼尚未发育成熟的青少年来说，反而是骨头易发生撕脱。邓婷提醒，暴力传导过程中，半月板、滑膜也可能同时受伤，形成膝关节复合损伤。如果未能及时规范治疗，后续容易反复扭伤，远期存在发生创伤性骨关节炎的风险，对孩子日后的运动能力、关节健康带来不良影响，家长务必注意。

注销清算公告

湖南恩庆家政服务中心（统一社会信用代码：524300007506393566），经湖南恩庆家政服务中心理事会议决议，拟向登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组织开展清算工作。请有关债权人自本公告见报之日起 45 日内，持合法有效债权债务证明材料，向本中心清算组申报债权债务及办理债权登记手续。逾期未申报的，视为自动放弃相关权利，清算组将依法按照清算方案处理剩余财产。

清算工作完成后，剩余资产将按照国家有关法律、法规的规定处理。

联系人：黄欢

联系电话：0731–84436096

联系地址：长沙市开福区东风路 19 号

湖南恩庆家政服务中心清算组

2026 年 11 月 20 日