“食补不够、补剂来凑”靠谱吗

失眠多梦吃褪黑素,面色暗沉发黄补充维生素,注意力涣散、记忆力下降服用鱼油,日常疲惫乏力、身体亚健康则依靠各类复合营养素……这些是网络热传的营养补充剂“养生攻略”。“食补不够、补剂来凑”的做法是否真的健康?对此,记者采访了相关专家。

补剂因“便捷高效”圈粉年轻人

“空瓶了才敢说,大家对比看看是不是脸色明显变好了?之前吃不好睡不好,用了这个补剂真的有好转……”网友“妮妮”新发布的一条笔记,细细分享了她的养生妙招。

记者调查发现,当下年轻人的养生方式显著转变,各类营养补剂在营销中突出其“便捷高效”的特点,成了养生市场上的网红产品。

“95后”南宁市民何筱娜说,不同于老一辈偏爱食补、慢调的养生理念,她和许多同龄的朋友都认为繁琐的膳食调理耗时费力,而随手吞服的补剂便捷高效,“尤其饮食、作息不规律的生活状态难以改变时,吃补剂可以马上缺啥补啥,还能缓解内心的亚健康焦虑。”

然而,盲目进补也潜藏健康风险。吉林大学公共卫生学院营养与食品卫生教研室博士于海涛提醒,营养补剂无法替代天然饮食与健康生活方式,未经科学研判长期自行服用补剂,可能加重肝肾代谢负担,扰乱人体自身营养代谢平衡。

补剂不能替代食补

“只有当膳食不能满足营养需要时,才需要根据自身的生理特点和营养需求进行补充。”广西医科大学第一附属医院临床营养科副主任医师贺瑜说,天然食物中除了含有多种营养成分,还含有多种其他有益健康的成分,对预防慢性病、促进健康具有重要作用。

于海涛说,理论上来说,无特殊生理需求的人群(如孕妇、疾病恢复期患者等)通过平衡膳食是可以实现营养均衡的。平衡膳食能最大限度地满足人体正常生长发育、免疫力以及生理功能需求,满足机体能量和营养素的供给,并降低膳食相关慢性病的发病风险。

“吃了复合维生素不代表可以少吃蔬菜水果。补剂不含膳食纤维,无法替代全谷物和蔬果对肠道健康的作用;补剂也不能治疗疾病,高血压、糖尿病等慢性病需要正规医疗管理,不能靠保健品解决。”于海涛说。

《中国居民膳食指南(2022)》建议:平均每天摄入12种及以上食物,每周25种及以上食物,合理搭配三餐,覆盖谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类、油脂及盐五大类食物。2岁以上健康人群采用平衡膳食模式,可以达到营养均衡的目的。

“正常人群并不需要追求所谓的养生补品或营养补充剂,每天吃好三顿饭才是养生最简单、最重要的方式。”贺瑜解释称,合理膳食是免疫系统强大的根本,人体内细胞不断进行新陈代谢,每日三餐膳食为其主要营养来源,没有哪种单一食物或营养补充剂可以预防疾病并持续有效。

这些情况下需要使用补剂

专家提示,儿童、孕妇、老年人等人群,偏食、挑食、素食的人群,或者术后恢复期、慢性消耗性疾病、胃肠道及肝胆疾病的患者,在无法通过正常饮食达到均衡营养的情况下,需要考虑使用额外的营养补充剂进行补充。

于海涛建议,明确检测出营养素缺乏,比如发现血清25羟维生素D水平低、血红蛋白低或铁蛋白不足时,可使用补剂。生理时期需求大增而膳食摄入不能满足时也需要补剂,比如孕期需要额外叶酸、钙,哺乳期需要钙、DHA等。

贺瑜提醒,选择营养补充剂应该根据日常饮食习惯,有针对性地选择营养素。长期过量使用某一种单一营养素反而会引起营养摄入不均衡,严重的可能导致中毒,比如超量服用脂溶性的维生素。

“对于一些患者或特殊人群来说,单一补充某一种营养素,可能是远远不足的,应在临床营养科医师、营养师或医师的专业指导下进行选择,以免造成严重的营养不良。”贺瑜说。

(新华社 黄凯莹 赵丹丹 田子骏)

这六种矿物质堪称“血管修复剂”



你有没有发现,身边查出血脂高、血管斑块、动脉粥样硬化的人越来越多了?这个曾经多见于老年人的问题,如今在中年甚至更年轻的群体中也变得不稀奇。

查出心血管问题,很多人第一反应是“吃得太油、太甜”,于是开始少吃红肉、控制主食。可奇怪的是,饮食调整之后,血管健康状况的改善往往并不明显。原因可能出在一个被长期忽略的环节上——矿物质摄入不足。

最新营养学与心血管研究表明,有6种关键矿物质,在维持血管弹性、抑制炎症、减少脂质沉积方面发挥着不可替代的作用。补够了,它们是天然的“血管修复剂”;长期缺乏,就等于在给动脉硬化悄悄“铺路”。

今天就来盘点一下能帮助我们预防动脉粥样硬化的6种矿物质。

有助于降压的钙。增加钙的摄入有利于降血压。同时钙可以抑制血小板聚集,缺钙可引起血胆固醇和甘油三酯升高,增加动脉粥样硬化发生风险。

根据《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013版)》,我国18至49岁成年人的推荐摄入量为每天800毫克,50岁以上中老年人推荐摄入量为每天1000毫克。

牛奶及其制品是膳食钙的最好来源,每升约含有1000至1200毫克,其次是大豆及豆制品。

降低血胆固醇的镁。镁具有降低血胆固醇、增加冠状动脉血流和保护心肌细胞完整性的功能。镁通过调节血管弹性调节血压。流行病学资料显示,镁的摄入水平与心血管病发病率呈负相关。

我国成年人的镁推荐摄入量为每天330毫克。绿叶蔬菜、粗粮、坚果是富含镁的食物。

间接维持血管弹性的铜。铜是超氧化物歧化酶的组成成分。尽管铜不直接作用于血管,但通过超氧化物歧化酶的抗氧化作用,铜可能间接保护血管内皮细胞免受氧化损伤,从而维持血管弹性、减少动脉粥样硬化风险。虽然铜缺乏不多见,但体内铜的水平处于临界低值时,可能会导致血胆固醇升高和动脉粥样硬化。

我国成年人的铜推荐摄入量为每天0.81毫克。铜广泛存在于各种食物中,如坚果、种子、鹰嘴豆、肝、牡蛎。天然食品如谷类、鱼类和肉类可以提供50%铜摄入量。

具有抗氧化作用的锌。锌具有抗氧化作用,保护细胞免受炎性因子的破坏,摄入充足的锌有助于保持血管内皮细胞的完整性。

我国成年男性的锌推荐摄入量为每天12.5毫克;女性的锌推荐摄入量为每天7.5毫克。富锌食物主要包括贝壳类海产品、红色肉类、动物内脏等。

间接调节血脂的铬。铬是人体葡萄糖耐量因子的组成成分,葡萄糖耐量因子对血管的益处主要体现在改善糖耐量、调节血脂、减少动脉脂肪沉积以及预防心血管并发症等方面。缺乏铬可引起糖代谢和脂肪代谢紊乱、血胆固醇增加、动脉受损。

我国成年人的铬推荐摄入量为每天30微克。膳食中铬的主要来源包括谷类、肉类、鱼贝类、坚果类。蔬菜和水果中铬含量很低。

有助于减少氧自由基的硒。硒是体内氧化酶一谷胱甘肽过氧化物酶的核心成分,谷胱甘肽过氧化物酶使体内形成的过氧化物迅速分解,减少氧自由基对机体组织的损伤。缺硒可引起心肌损害,可以减少前列腺素合成,促进血小板聚集和血管收缩,增加动脉粥样硬化发生的风险。

我国成年人的硒推荐摄入量为每天60微克。植物性食物中硒含量与环境土壤中的硒含量有关,富硒食品主要包括魔芋精粉、猪肾、松蘑、牡蛎等。 **(北京青年报 马冠生)**

夏季食物中毒高发 专家支招安全饮食

高温、高湿的夏季,是食源性疾病高发季节。专家提醒,随着气温不断升高,公众在品尝美食的同时,需重点警惕食物中毒风险,把好入口关,守住“舌尖上的安全”。

“夏天不少人喜欢吃凉皮、河粉,但这些食物如果储存不当,容易发生变质,诱发食物中毒。”宁夏医科大学总医院营养科副主任医师夏羽菡说,在高温潮湿环境中,凉皮、河粉等湿米粉类食品一旦被椰毒假单胞菌污染,会滋生毒性极强的米酵菌酸。这种毒素致病性极高,中毒后对人体造成的损伤往往不可逆,严重时可致命,是我国微生物性食源性疾病致死的主要病因之一。

专家建议,选购凉皮、河粉等湿米粉类食品,务必选择资质齐全的正规商户,认真查看产品生产日期、保质期及储存条件。散装现做凉皮建议当天吃完,切勿在室温环境下久放,更不要隔夜食用。若发现凉皮、河粉等出现发酸、发黏、异味、色泽异常等变质现象,需立即丢弃,切勿侥幸食用。

泡发方式不当的干木耳,也存在被椰毒假单胞菌污染并产生米酵菌酸的风险。夏羽菡表示,食用木耳需遵循现泡现吃原则,避免常温长时间浸泡、隔夜泡发;若需提前泡发,应放置在冰箱冷藏环境中,利用低温抑制细菌繁殖。

除米酵菌酸毒素污染,普通致病菌污染的危害也不可忽视。

凉拌皮蛋是不少家庭餐桌上的“消暑菜”,但皮蛋在加工、运输和储存过程中易被沙门氏菌污染,凉拌时通常不经过高温加热,很容易将病菌直接吃进肚子里。

“沙门氏菌耐热性差,高温可彻底杀灭。”夏羽菡说,皮蛋食用前最好蒸煮5至10分钟,尽量不要直接生吃,老人、小孩等肠胃虚弱人群,更应煮熟后食用。

冰镇果切也是不少人的夏日“消暑伴侣”,但瓜果切开后存在极高的细菌滋生风险。专家表示,未吃完的鲜切水果,应及时用干净保鲜膜或保鲜盒密封后冷藏,并尽快食用完毕。再次食用前,可切除表面1至2厘米厚的果肉后再食用。

“冰箱并非‘保险箱’。”夏羽菡强调,无论是凉菜、熟食还是鲜切水果,都应尽快食用,避免长时间储存。

专家提醒,夏季如果出现腹泻、呕吐等症状,且近期食用过凉皮、河粉、泡发木耳等高风险食品,应高度警惕米酵菌酸中毒,第一时间前往医院就诊。若没有相关饮食史,可先口服补液盐补充水分和电解质,预防脱水。

“一旦出现持续高热、脓血便、意识模糊或无法正常进食等情况,应立即就医。”夏羽菡说,切忌自行盲目服用抗生素,以免因用药不当扰乱肠道菌群,延误治疗。 **(据新华社)**

吹了空调后浑身难受?教你几招



很多人在夏季出现过吹空调引起的头痛、鼻塞、关节酸痛等症状,这被称为“空调病”。严格地说,医学教科书里并没有“空调病”这个词,它是一组症状的统称,背后主要有三个原因。

1.温差太大,身体来不及适应。夏天室外温度在35摄氏度以上,空调房里可能只有22摄氏度-24摄氏度,温差超过10摄氏度。人的血管和肌肉反复收缩扩张,容易引起头痛、颈肩僵硬,甚至胃肠功能紊乱。

2.空气太干,黏膜干裂。空调制冷时会带走空气中的大量水分,室内湿度往往会降到30%以下。干燥的空气会让鼻腔、咽喉黏膜变干变脆,屏障功能下降,病毒和细菌更容易乘虚而入。

3.空气不流通,污染物“开派对”。因为开着空调,很多人一关窗就是一整天,久而久之,室内的二氧化碳浓度升高,人会感到头昏、乏力。另外调查显示,从未清洗过的空调,内部细菌和霉菌检出率超过80%。这些微生物被送风系统吹到房间里,可能诱发过敏性鼻炎、哮喘等。

出入空调房,务必给自己一个“缓冲带”。建议大家不要从40摄氏度的街上直接冲进空调房里,可以先在大厅或者楼道里站一两分钟,让身体慢慢适应。离开空调房去室外前,可以先在门口缓一缓再走。如果办公室空调温度开得很低,可以随身带一件薄外套或者披肩,到了室内就穿上,出来时再脱掉。这个小小的“缓冲”动作,能让你的体温调节中枢少受很多罪。 **(据健康中国)**