

# 营养补充剂应不应该吃? 这七类人群可从中获益

近年来,在健康大潮流的裹挟之下,经常服用各种营养补充剂的人越来越多。那么,营养补充剂到底要不要吃呢?食品科学博士范志红介绍,要在分析具体情况的基础上做决定,而且补充数量要合理。大剂量补充的时间不要太长。

因为,还是有很多人不属于真正意义上的“健康人”,未必能保证“日常从天然食物中获得充足营养”,可能在短期之内,还是需要注意补充某些营养素的。毕竟每个人遗传基因不同,身体状况不同,饮食内容不同,对各种营养补充剂的反应也是不一样的。

什么样的人可能从短期补充一些营养补充剂中获益呢?这里简单罗列一些情况。



## 1.已经表现出营养素缺乏症的人

缺了就要补充,这一点从未有过疑问。我国并未进行广泛的食物营养强化,存在亚临床缺乏(还不到成为严重疾病的程度,但已经有各种轻度不适,身体不能达到最佳状态)的人并不罕见。如果补充营养,很可能会让这些这些人改善状态,或加快疾病康复的进程。

是否存在微量营养素的缺乏情况,可以去三甲医院营养科求诊,或请注册营养师帮助判断。

## 2.因为患病或服药需要补充某些营养素的人

一些疾病会额外消耗营养素。比如说,有研究发现,呼吸道感染者如果能够获得充足的维生素A,康复速度可以加快。因为维生素A对黏膜组织的分化和修复是必需的。有些药物可能会干扰某些维生素的吸收和利用,比如叶酸、维生素B6、维生素B12等。

## 3.消化吸收能力不足的人

如胃肠道手术后、肝胆胰手术后、消化系统疾病、慢性消化不良等,都会降低多种营养素的吸收利用率。例如,萎缩性胃炎患者胃酸严重不足,胃蛋白酶活性低下,同时食物中的铁、锌等矿物质难以充分离子化。同时,因为内因子分泌障碍,使维生素B12无法被充分吸收。

一些药物对胃或肠道的功能有损伤,也可能降低营养成分的吸收利用率。这时候额外补充一些营养素可以弥补损失,避免营养状况下降的风险。

## 4.运动量特别大的人

运动员、马拉松爱好者、健美人士等应咨询营养师是否需要补充微量营养素。大量运动和大量出汗都会额外消耗多种B族维生素,如果日常吃得少运动多,长期来说很容易造成营养相对不足。

## 5.休息不足、压力过大、经常疲劳的人

B族维生素不足的时候很容易感觉疲劳,如维生素B1不足就会导致沮丧、乏力、肌肉酸痛等症状。过度疲劳和熬夜都会额外消耗多种维生素,肾上腺应对压力的机制中,也需要更多的维生素C和泛酸等维生素供应。

## 6.无法正常保证三餐的人

这个就不用解释了,大家都懂的。但是遗憾的是,很多人自以为吃得很健康,其实并不能吃到足够的微量营养素。

## 7.正在减肥的人

减肥的人最好能适度补充微量营养素,这个很大人数的群体也必须特别提一下。在范志红的减肥食谱说明里,建议大家每天服用一片复合维生素片,或复合营养素丸,普通便宜的就可以。食谱中按十几种营养素指标来调配,已经尽可能地吧各种微量营养素都配齐了。

但即便如此,也不能保证所有营养素全部合乎你的身体需要,为保险起见,最好再额外补一点。理由如下:

第一,考虑到没有计算的其他微量营养素。营养素有几十种,有些没有足够的含量数据,不一定所有品种都能供应充足。比如说,B族维生素中的泛酸、生物素等,以及一些微量元素,对人也很重要,但成分表中没有。叶酸和维生素K的数据不全。所以,不能保证食谱中每一种微量营养素都达到良好供应状态。只能说,数据比较全的那些维生素,日常容易缺乏的几种矿物质,都配齐了。

第二,考虑到食材损失和烹调损失。烹调处理不当,比如煮杂粮饭的时间太长,过度淘米,把泡米泡的水扔掉等,都会增加维生素的损失;按套餐模式来吃,也就是做一餐分几份存起来,每次取一份热一下吃,虽然比较方便,但再次加热的时候,无论如何都会增加部分维生素的损失,比如维生素B1、叶酸和泛酸,以及维生素C。

第三,考虑到以往可能存在摄入不足或轻度缺乏的情况。一些经常节食减肥的人,在吃营养食谱之前,很可能已经存在多种微量营养素供应不足的情况。如果按正常量吃,虽然数量合理,但没有余下的部分来弥补以往的不足。如果增加复合营养素的供应,就能逐渐弥补以往的缺乏,使身体状态更容易恢复。

第四,考虑到增加运动带来的维生素需求。减肥运动会带来多种营养素需求的增加,还会或多或少带来出汗造成的水溶性维生素流失。比如说,肌肉的运动就需要更多的B族维生素供应。有些人因为遗传原因,或体质原因,对某些营养素的需求比别人高,在减肥时,运动时就会更容易发生轻度缺乏。适当补充一点,可以“预防为主”,避免发生不足。

第五,考虑到代谢途径改变的需求。减肥期间需要增加脂肪分解,糖异生作用可能加强,还有轻度的酮体生成等情况,从代谢途径改变的角度来说,会增加对B族维生素的需求量。减肥过程中往往存在的精神压力也会增加对微量营养素的需求。

第六,考虑到解毒压力增加的需求。在减肥期间,除了脂肪和碳水化合物可以减少一部分,其他营养素一种都不能少,甚至还要增加。比如说,脂肪的分解、能量的释放,就需要多种B族维生素的参与。脂肪中储存有一些污染物,在脂肪分解过程中释放出来,需要增加解毒系统的压力,也需要增加多种维生素来配合工作。

### 提醒:

- 1.本人状态良好,饮食质量很好,数量充足,没有特别压力,也没有大量运动的时候,不必额外补充营养素。
- 2.补充营养素一定要注意数量合理。达到推荐量的1-3倍比较合理,既安全,又能弥补损失,补足身体储备。
- 3.补充营养素片或胶囊,虽然能减少营养不良风险,但不能替代日常健康饮食的防病作用,也不能延长寿命。
- 4.营养补充剂并非越贵越好,商业忽悠不必太当真。
- 5.长期大剂量补充少数几种营养素,可能存在未知的风险。

(本报综合)

## 生活顾问

### 腰肌劳损如何保养?

本报讯 记者焦姣报道:近日,在咸安区中心花坛附近工作的王女士咨询,腰肌劳损患者日常应注意什么?

浮山社区卫生服务中心工作人员介绍,腰肌劳损可以治愈,但因为是慢性病,需要日常慢慢调理。

避免一些容易引起“闪腰”的动作,如弯腰持重物、多次反复弯腰等。一旦腰扭伤,必须休息,以防脊柱不断活动干扰损伤软组织的修复。

保持良好的姿势。长期坐位的职业者必须保持正确的坐姿。因工作需要长期弯腰的人必须要保持下腰部平坦,使身体重心位于髋关节和足部,这样不易引起腰肌疲劳。一般人群,进行弯腰取物、上下楼梯、负重爬山等活动,均需保持良好的姿势,预防腰肌劳损。

适当运动和经常变换体位能减轻腰痛。睡觉时可用小枕垫于腰部减轻症状,站立时可选择双手叉腰的姿势。必要时可佩戴护腰,在医生的指导下加强腰背肌的锻炼。

### 如何预防落枕?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金叶社区的张女士咨询,日常该如何预防落枕?

金叶社区卫生服务站有关医务人员介绍,落枕,又称“失枕”,是指急性单纯性颈项强痛,活动受限的一种病症,系颈部伤筋。预防落枕注意以下方面:

选择合适的枕头。枕头的高度应以个人身材体格为标准,睡在枕上要能保持颈椎的正常曲线,不会使颈部扭曲。枕头以软硬度适中、稍有弹性为好。

保持良好睡姿。睡觉时应以仰卧、侧卧为主,不要趴着睡,否则容易造成颈椎关节扭转过度颈部肌肉疲劳。睡眠时应将颈部也枕在枕头上,不要悬空。

颈部保暖。颈部受寒冷刺激会使肌肉血管痉挛,加重颈部板滞疼痛。在秋冬季节,最好穿高领衣服;天气稍热,夜间睡眠时应注意防止颈部受凉;炎热季节,空调温度不能太低。

避免损伤。颈部的损伤也会诱发落枕,因此生活中,我们要尤其注意避免颈部损伤。

### 牙齿矫正需要注意什么?

本报讯 记者朱亚平报道:近日,家住咸安区茶花路的张女士带孩子到医院矫正牙齿。她咨询,牙齿矫正需要注意什么?

市中心医院牙科相关负责人介绍,刚戴上托槽的一周内,牙齿可能会有些酸软胀痛,这是因为牙齿在受力过程中的刺激反应。一般情况下一周之后,疼痛反应会减轻。

要注意刷牙,清洁好牙齿,使牙齿和矫正器保持干净,以防细菌滋生引起牙齿龋坏及牙龈炎症。

不要吃太粘的、太硬的食物,如花生米、骨头、年糕等,以防损伤矫正器。如果牙齿矫正过程中,牙齿上粘着的固定矫正托槽掉了,建议随时联系医生,及时进行调整。

如果牙齿矫正器带的是固定矫正器,在矫正过程中如果发生溃疡等情况,可以使用西瓜霜喷雾、溃疡贴,能够缓解症状。

牙齿矫正者每天佩戴矫正器要在20小时以上,以保证效果。要遵守预约时间,定期按时回诊调整。

### 口腔溃疡如何调理?

本报讯 记者刘念报道:“口腔又溃疡了,太难受了。”近日,家住咸安区青龙社区的李女士咨询,口腔溃疡如何调理?

青龙社区卫生服务站有关医务人员介绍,口腔溃疡的症状表现为口腔黏膜出现的圆形或椭圆形溃疡面,有剧烈的疼痛感,若遇到各种外界刺激,会使得疼痛加剧,有时饮食也会很困难。

调理口腔溃疡,饮食要清淡,多喝水。溃疡期间不要食用辛辣刺激食物,如辣椒、胡椒、姜蒜、咖啡等,以免加重溃疡面。

养成良好的生活习惯。不要熬夜,睡眠要充足,在睡觉过程中也是机体的一个修复好时机。

保持心情愉悦。注意不要太劳累,工作压力大时可以采取些解压方法,如听音乐、看电影、旅行、找人倾诉等。

提高抵抗力。平时注意优质蛋白质的补充,如鸡蛋、牛奶、豆制品、瘦肉、鱼虾等,还可以每天摄入一些菌藻类,平日多运动,也可以提高机体的免疫力。

注意补充B族维生素。很多口腔溃疡的发生与缺乏B族维生素有关,因此平时的饮食中需要注意补充。注意锌的补充,平日多食用一些含锌丰富的食物,可以促进溃疡面的愈合,如牡蛎、动物肝脏、瘦肉、核桃等。

### 肝脏病变有哪些“信号”?

本报讯 记者王恬报道:肝脏作为人体幼儿时主要的造血器官,成年后的解毒器官和较主要的消化器官,它的功能很多,也是最“沉默”的器官。当肝脏彻底“罢工”时,往往是难以挽回的后果。那么,肝脏出现病变,身体会发出哪些“信号”?市疾控中心内科医生为您解答。

当肝功能受损时,食欲减退,或食欲异常,厌油,餐后会有呕吐感,会导致人精神抑郁或由于无法吸收相关营养产生乏力嗜睡等现象。

肝脏受损时,女性生理期会出现痛经、小腹疼痛等现象,脸部也会长痘痘。肝脏代谢异常会导致色素沉淀,面部出现黄疸。肝功能异常,会出现刷牙过程中牙龈出血,或者是无意擦伤摔破伤口久久无法愈合等现象。

当出现以上症状,有可能是肝脏出现了病变,建议尽量到医院做检查。

## 低风险地区夏季新冠肺炎疫情防控指南

### 理发店篇

- 1.做好口罩、洗手液、消毒剂等防疫物资储备,制定应急工作预案,落实单位主体责任,加强人员健康培训。
- 2.建立工作人员健康监测制度,每日对工作人员健康状况进行登记,如出现可疑症状应及时就医。
- 3.对进入理发店的顾客和理发师等工作人员不进行体温检测。
- 4.确保有效通风换气。温度适宜时,尽量采用自然通风。用于烫染服务的排风机在营业过程中应保持开启。如使用集中空调,新风口和排风口是否保持一定距离,开启前检查设备是否正常;运行过程中以最大新风量运行,定期对送风口等设备和部件进行清洗、消毒或更换。
- 5.做好收银台、座椅、物品存储柜和操作台等公用设备设施和门把手等高频接触物体表面的清洁消毒。
- 6.保持门厅和顾客等候区等区域环境整洁,及时清理垃圾。
- 7.有条件时,可在收银台配备速干手消毒剂或感应式手消毒设备。
- 8.理发工具以及顾客用品(毛巾、围布

- 等)做到“一客一用一消毒”。
- 9.提醒顾客保持安全距离,鼓励采用非接触扫码付款。
- 10.注意个人卫生,及时进行手卫生,避免用未清洁的手触摸口、眼、鼻,打喷嚏、咳嗽时用纸巾遮住口鼻或采用肘臂遮挡等。
- 11.工作人员工作期间佩戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩。顾客在理发店内要戴口罩。
- 12.通过海报、电子屏和宣传栏等加强新冠肺炎防控知识宣传。
- 13.出现新冠肺炎病例时,应在当地疾病预防控制中心的指导下,对场所进行终末消毒,同时对空调通风系统进行清洗和消毒处理,经卫生学评价合格后方可重新启用。

### 农集贸市场篇

- 1.做好口罩、洗手液、消毒剂等防疫物资储备,制定应急工作预案,设置应急处臵区域,落实单位主体责任,加强人员健康培训。
- 2.建立工作人员健康监测制度,每日对工作人员健康状况进行登记,如出现可

- 疑症状应及时就医。
- 3.对进入农集贸市场的顾客和工作人员无需用体温检测。
- 4.加强室内空气流通。顶棚式或露天市场交易区应宽敞通风;室内市场在温度适宜时,尽量采用自然通风,或使用抽气扇加强空气流通。
- 5.加强地面、摊位等清洁消毒,市场每天结束经营活动后,应开展一次全面清洁消毒。
- 6.加强公用卫生间卫生管理和内部清洁,应清除公厕周围露天堆放的杂物等垃圾。要配备足够的洗手液,保证水龙头等供水设施正常工作;有条件时可配备速干手消毒剂或感应式手消毒设备。
- 7.加强垃圾的卫生管理,市场应设立集中、规范的垃圾站/房(应密闭),并配备专用加盖的废弃物收集箱(箱)。市场产生的垃圾做到“日产日清”,清运过程中应采用密闭化运输,不污染道路和周围环境。
- 8.完善给排水设施,地面设下水明沟,下水道保持畅通,地面和下水明沟无污水、无积水淤积物;应配备地面冲洗水龙头和消毒设施,便于污水的冲洗消毒;污

- 水排放应符合相关规定。
- 9.市场内实行分区经营,确保市场内按照果蔬类、鲜肉类、禽蛋类、粮油类、水产品、熟食品和调味品等大类分区,并明确标识。
- 10.推荐顾客采用非接触扫码付费,购买商品时与他人保持1米以上间距。采购时间不超过两小时。
- 11.注意个人卫生,及时进行手卫生,避免用未清洁的手触摸口、眼、鼻,打喷嚏、咳嗽时用纸巾遮住口鼻或采用肘臂遮挡等。
- 12.工作人员、售货人员工作期间佩戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩,戴一次性手套。口罩弄湿或弄脏后,及时更换。在无人聚集、通风良好、保持1米以上社交安全距离情况下,顾客在农集贸市场内自愿戴口罩。
- 13.通过海报、电子屏和宣传栏等加强新冠肺炎防控知识宣传。
- 14.出现新冠肺炎病例时,应在当地疾病预防控制中心的指导下对场所进行终末消毒,如有空调通风系统,则同时对其进行清洗和消毒处理,经卫生学评价合格后方可重新启用。

(市疾控中心供稿)