



范志红:营养补充剂应不应该吃?

近年来,在健康大潮流的裹挟之下,经常服用各种营养素补充剂的人越来越多,海淘购买国外营养补剂的人也越来越多。如果你说自己什么健康补剂都没吃过,什么产品都没用过,似乎就显得落伍了……

那么,营养补充剂到底要不要吃呢?中国营养学会理事,中国科协聘科学传播首席专家,食品科学博士范志红给我们的答案是: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素”,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,对各种营养素增补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。美国人很多日常食品中都添加了维生素矿物质,这些措施消灭了上个世纪中期曾经广泛流行的各种微量营养素缺乏症。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。如果补充营养素,很可能让这些人改善状态,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素相对不足。

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、疲乏、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。在我的减肥食谱说明里,的确建议大家每天服用一片复合维生素片(不是必须,是建议),或复合营养素丸,普通便宜的就可以。我的食谱中按十几种营养素指标来调配,已经尽可能地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,我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,都配够了。

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,把泡米泡豆的水扔掉等等,都会增加维生素的损失;按备餐模式来吃,也就是做一次后分成几份存起来,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,还会或多或少带出汗造成的水溶性营养素流失。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质,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。

最后要忠告的是:

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.营养素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。

代茶饮不能随意喝!

代茶饮以药代茶,选用一二味药或数味中草药煎汤或以沸水冲泡,徐徐饮之,补水的同时又兼有治疗作用,能以药物的寒热温凉之性纠正身体寒热之偏,强身健体。但代茶饮不能随意喝,只有正确运用,才能收到疗效。

喝法有别。中药饮片过大或坚硬的需要捣碎,以便药物成分溶出,如天花粉、青果、罗汉果、川贝母等。如果饮片多呈碎末状,最好装入无纺布小袋,制成袋泡茶形式,以方便服用。一些花类中药饮片由于质地松脆,通常呈碎末状,最好也采用袋泡方式,以避免呛咳。

掌握正确用法。代茶饮的中药饮片,用沸水冲泡前应过一下水,去除杂质和灰尘。茶具最好选择带盖的大口杯(最好是大口保温杯),沸水泡10~30分钟即可。代茶饮每日一剂多次泡服至无味为止。

及时调整用量。“是药三分毒”,代茶饮中药也不例外。如药性平和的枸杞,过量泡服用会造成上火,出现眼屎增多等症状。另外,枸杞含糖量较高,糖尿病患者泡茶喝前,最好咨询医

生。还有不少人上火时会选择喝菊花茶,但长时间饮用后发现胃部不适,这是因为菊花的微寒伤到了人体的脾胃。所以,喝代茶饮讲究中病即止(某方治疗某病一旦有效,就要停止使用)。

这里给大家推荐8种代茶饮,可在医生辨证体质后饮用:

口干、眼睛分泌物增多,火盛于上所致,可用金银花、菊花、野菊花、薄荷叶代茶饮。

口舌生疮、总想吃冰的,属胃火盛,可用知母、生石膏、炒栀子、黄连等代茶饮。

小便黄赤者,可用芦根、白茅根、车前草、滑石代茶饮。

大便干结者,可用决明子、牛蒡子代茶饮。

胃口不好、消化不良者,可用藿香、佩兰、山楂、陈皮代茶饮。

睡眠不好者,可用百合、知母、生地、五味子、酸枣仁代茶饮。

脾气急躁者,可用白芍、玫瑰花、佛手、合欢花代茶饮。

风热感冒、咳嗽、咽痛者,可用桑叶、菊花、金银花、牛蒡子、薄荷代茶饮。

专家“支招”:

食物过敏可改变烹饪方式

对某种食物过敏却又不得不吃,这如何是好?专家表示,改变加工方式能够降低一些食物的致敏性,这给食物过敏人群带来福音。

“不同加工方式对食物致敏性的影响差别很大。”在近日举行的第十四届协和过敏性疾病国际高峰论坛上,中国农业大学食品科学与营养工程学院车会莲副教授说,食物加工方式分为热加工和非热加工两大类。总的来看,蒸、煮等湿热处理方式能够使过敏食物的致敏性大大降低,高压锅的处理效果更好,发酵食品的致敏性也较低;相反,微波加热会增加食物的致敏性。

干热(如烤)、湿热(如蒸、煮)、高温高压、微波等处理方式都是传统的热加工方式,它们是如何改变食物的致敏性?车会莲介绍,热加工能够通过改变蛋白质分子内、分子间的相互作用,破坏食物中过敏原蛋白质的二级结构或三级结构,影响其构象表位,从而改变其致敏性。

同属热加工,干热处理和湿热处理改变食物致敏性的效果却不太一样。车会莲说,干热处理通过脱水干燥使蛋白质氧

化、变性、碳化,而湿热处理更易于传递热量,与水的直接接触也使保持蛋白质稳定性的氢键更易被破坏,因而湿热处理是降低食物致敏性的一个好办法。

她举例说,关于核桃的干热和湿热处理的致敏性比较研究发现,干热处理,如烤核桃,对核桃蛋白的IgE结合能力、IgG结合能力都没有显著影响,而湿热处理,如蒸、煮,则显著降低了核桃蛋白的IgE结合能力和IgG结合能力。“也就是说,有些人吃烤核桃会过敏,但是喝核桃露时就不会过敏。相对来说,湿热处理能够显著降低核桃蛋白的致敏性。”

专家介绍,食物过敏可出现皮肤、胃肠道、呼吸道症状甚至危及生命的窒息和休克症状。目前,食物过敏尚无有效的根治方法,预防发病主要依靠避免食用致敏食物。

“绝大部分食物过敏原都是蛋白质,很多食物中都含有多种过敏原,这就给食物加工、降低或去除食物致敏性带来了许多挑战。”车会莲说,因此,降低或去除食物致敏性的研究要关注食物中的每一种过敏原。