



保健品缘何成了年轻人的新宠?

“双11”临近，“剁手族”们开始填充起自己的购物车。与以往不同，现在年轻人购物车里的保健品多了起来。记者发现，保健品成为不少年轻人今年“双11”的必买商品，在此前的重要节日里，甚至超过名牌口红成为深受情侣喜欢的小礼物。原属于老年人专利的保健品，缘何成了年轻人的新宠？

保健品进了年轻人的购物车

“双11”临近，记者在一个200多人的“双11好物交流群”中发起微信投票，结果显示有近百人将保健品囤到自己的购物车中。这些商品以维生素、矿物质、蛋白粉等为主。群友平均年龄为20多岁，他们既有为自己买的，也有为孩子买的。

记者在多家电商平台发现，“双11”前夕，主打年轻人保健品的店家纷纷降价，卖点多是缓解压力、增强免疫力、保护眼睛、熬夜必备等。价格主要集中在100元到500元的价格区间，个别产品价格高达1400多元。有的店铺累计评价达上百万条。

近年来，年轻人越来越热衷购买保健品。一家电商平台数据显示，今年“6·18”期间，眼部保健类产品销售同比增长4126%、蛋白粉同比增长751%、维生素类产品同比增长

387%。“95后”“00后”成为消费主力，活跃用户同比增长126%。

“过去，年轻人给父母买的多，现在年轻人自己也吃起来。”在澳大利亚干了5年保健品代购的李佳薇说。

保健品甚至成了情侣间的礼物。不久前，北京一家培育机构的老师靳琪（化名）收到男友的礼物：胶原蛋白软糖、葡萄籽片、蔓越莓胶囊、复合维生素、护眼片。“四大四小八瓶，每天要吃11片。”

某电商平台公布的今年情人节消费数据显示，情人节最畅销礼物前三名中，某品牌维生素C泡腾片排到第二位，销量同比增长2774.4%，超过某知名品牌限量口红套盒。

“隐性饥饿”与不良作息催生年轻人保健品热

记者梳理了一个以年轻人为主的生活分享平台，发现购买保健品的年龄段从十六七岁

的学生到40多岁的“精致妈妈”，其中以20岁至30岁为主。一位17岁在校女生对记者说：“为了美白抗衰，我一年要吃7种保健品！”

年轻人真的需要吃保健品吗？

专家认为，年轻人热衷保健品有一定合理性。“现在，我们普遍面临‘隐性饥饿’问题，就是说，身体中的蛋白质、脂肪相对过剩，但维生素、矿物质等元素相对缺乏。”中国农业大学食品科学与营养工程学院教授程永强说。

与此同时，工作压力大、熬夜等造成的亚健康也催生了年轻人对保健品的需求。日前发布的一份报告显示，年轻人是“熬夜”主力军，“95后”零点之后入睡的比例高。年轻人往往集中在零点前后下单保健品。“孜孜不倦熬夜，勤勤恳恳保健”，成为年轻人群体中的一种趋势。

当然，一些专家指出，市场上“保健品”概念过于宽泛，不少人把“保健品”和“保健食品”混淆了。程永强说：“比如蛋白粉，只不过是具有健康促进效果的普通食品。”

美国普渡大学食品工程博士、科普作家云无心认为，与老年人买保健品是为了“治病、长寿”不同，年轻人更多的是将其作为一种营养补充，消费也相对理性。

3颗冬枣即可满足一日的维生素C需求

专家表示，人体保持健康不仅需要碳水化合物、脂类、蛋白质等大量营养素，还需要铁、锌、硒、碘等16种矿物质，以及维生素A、维生素E、叶酸等13种维生素。

国际食物政策研究所所长樊胜根在一次采访时表示，营养补充剂是解决“隐性饥饿”的办法之一，但相比之下，通过粮食补充营养更划算。云无心也

认为，“只要饮食结构合理，完全没有必要吃保健品。”

如何做到合理饮食呢？

2016年发布的《中国居民膳食指南》建议，一个人平均每天要摄入12种以上食物，每周25种以上。每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。

保健品所提供的营养物质均可以在日常膳食中获得。天津市第一中心医院营养科主任医师谭桂军介绍说，成年人1天需摄入100毫克维生素C，而时令水果冬枣每100克就含有243毫克维生素C，“每天吃三四颗冬枣，就能满足身体的维生素C需求。”

专家还建议，年轻人应该坚持身体锻炼，每周至少进行5天中等强度身体活动，累计150分钟以上，最好每天走路6000步以上。

(新华网)

靠吃红枣补血不靠谱

面色苍白、嘴唇无血色、容易头晕、乏力……很可能是贫血了。身边人可能又会劝你多吃点红枣红糖补补吧，听起来好像一切红色的东西都能补血，但这还真不一定管用。

贫血是婴幼儿、少年儿童、孕产妇、老年人、消瘦人群、素食人群和消化系统疾病患者常见的健康问题。贫血最为常见的是缺铁性贫血；其次也可由失血过多引起，例如慢性腹泻、长期痔疮发作以及经量过多等；还有巨幼细胞性贫血，主要因叶酸和(或)维生素B₁₂缺乏所致；此外，常见的还有与遗传相关的地中海贫血。

早期识别贫血，可能会有这四种迹象：脸色、唇色、下眼睑黏膜苍白，指甲或手指末端苍白，多数时候是提示我们的血管末梢供应较差，因

此看起来没有粉红的气色；头晕，就是指当你在变换体位时，像蹲下再站起、长时间低头、刚起床时，突然眼前一黑，或感到很眩晕，站不稳的感觉；疲乏，感觉精神和体力较之前下降，如步行较快时、上几层楼梯就气喘吁吁，平时总是感觉疲惫，精神差，注意力不专注，学习效率和工作效率低下，也可能跟贫血导致的大脑和全身组织供氧不足有关；容易感冒，有缺铁性贫血的低龄幼儿人群以及老年人，贫血导致免疫力低下时，更容易感冒。此外，如果体检时发现血红蛋白含量低于了正常值，也是一个重要的贫血提醒信号哦。

铁的来源主要是日常食物，动物血、肝脏及红肉铁含量及吸收率均较高，其次是鸡蛋、鱼类、禽类、水产品类似蚌肉、蛭子、

蛤蜊，最后还有些植物性的食物，如黑芝麻、菌类、桑葚干和红枣。但要注意，植物性的铁形式吸收率远低于动物性食物；另外，进食铁含量丰富食物时，搭配富含维生素C的食物，能促进铁的吸收。

很多人谈起补血，必定想到红枣，其实红枣的含铁量只有猪肝的1/10，吸收率也较低。在中医药典中，红枣有补中益气、养血安神的功效，我们建议日常可适量吃，但不能依靠红枣来纠正缺铁性贫血。

一般来说，日常三餐都有50g~100g肉类，一周有1次动物血或动物肝肾25g~50g，就可以满足铁的需要。孕产期女性以及确诊有缺铁性贫血的人，每周再增加1次动物血或肝脏。

(广州医科大学附属第三医院主治医师 何智映)

板栗：营养丰富的“干果之王”

□ 北京协和医院主任医师 于康

板栗，有“干果之王”的美称，营养价值很高。板栗含有膳食纤维、胡萝卜素，以及钙、磷、钾等多种营养成分，还含有很多对口腔黏膜有好处的维生素，比如维生素B₆，所以有口腔溃疡或者经常“烂嘴角”的朋友，常吃点栗子没有坏处。

从热量上来说，100g去壳熟板栗(大约6个)的热量是214kcal，一碗蒸米饭(200g)的热量大约是232kcal。所以说6个栗子的热量跟一碗米饭的热量差不多。其实，板栗相比其他坚果来说，热量并不算高。它含有大量的碳水化合物，比其他坚果多3~4倍；蛋白质含量在5.7%~10.7%；脂肪含量较少，为2%~7.4%；总热量比其他坚果至少一半以上，比如核桃干，100g的热量有646kcal。所以，在控制一天总热量的前提下，适量吃点板栗是可以的，吃的时候，可以适当减少米面等部分主食的食用量。

在吃法上，最常见的做法是糖炒栗子，味道软糯香甜。需提醒大家的是，炒栗子要用到糖和油，有些栗子是破口炒的，更容易吸纳外部的糖和油。一定不要多吃，一次可以吃3、4个，一天最多不要超过10个。除了糖炒栗子，生栗子和



熟栗子也不宜多吃，板栗生吃难以消化，熟食过多容易引起胀气。肠胃虚弱、消化功能不好的人，尤其不应多吃。

除了用糖炒，朋友们可以尝试用栗子做菜，这里分享一个食谱——地瓜栗子排骨汤。原料：地瓜200g，板栗50g，排骨200g，其他调味料适量。做法：排骨洗净剁块，红薯去皮切块，板栗洗净用刀划开(无须完全去皮)；锅内烧开水放入排骨飞水，捞出洗净；将排骨、地瓜、板栗和调味品放入高压锅炖煮，炖煮完成后放少许盐调味即可。这道菜兼具植物性和动物性，其中，栗子和地瓜能够延缓排骨里脂肪的吸收，排骨又能与栗子和地瓜互补，给身体补充蛋白质。而且既能当菜吃又能当饭吃，甜香可口，味道十分好。当然，食用时最好减少主食的摄入量。