

补充维生素 选药用还是食用的?

被医生诊断缺乏维生素,选药用类;健康人群可根据口味选择

补钙篇

钙的作用?

构成骨骼重要元素
缺钙易骨折易抽筋

六十多岁的王女士不久前被诊断为骨质疏松,为此,她专门购买了钙片来补充自身的钙元素。王女士身边不少同龄的朋友,也有相同行为。

钙是人体含量最丰富的一种矿物质,对人体具有重要的作用。厦门市中医院中级营养师袁媛告诉记者,钙是构成骨骼和牙齿的重要元素,缺钙会导致骨骼钙化不良,儿童时期如长期摄入不足,伴随蛋白质及维生素D缺乏,可引起生长迟缓,骨骼变形,发生佝偻病。老年人骨质逐渐丢失,骨量减少、骨密度降低,若在峰值骨密度前未摄入足够的钙加以预防,更易发生骨质疏松症,增加骨折风险。

钙的作用远不止如此,钙还参与维持多种重要生理功能,如参与调节神经和肌肉的兴奋性、调节血压、影响凝血功能。因此,缺钙时情绪易焦虑、急躁,呼吸浅而急,肌肉难以放松,易抽筋,易失眠等。此外,钙还与多种疾病相关,钙摄入不足时,更易发生血糖异常、肥胖,可能增加肠癌发病风险。

哪个年龄进补?

预防缺乏要贯穿全周期
男女有两个重点年龄段

袁媛提醒,预防钙的缺乏贯穿生命全周期,容易钙摄入不足的人群主要有老年人、青少年、孕期哺乳期女性、素食人群和运动员等,其中70岁以上男性与50岁以上女性群体、9岁-13岁的男孩与9-18岁的女孩需重点关注。

吃啥可补?

喝牛奶钙利用率高
豆腐西兰花也含钙

“成年人一般钙的每日推荐摄入量为800mg,没有基础疾病的健康人群通过日常饮食摄入补钙即可。”袁媛说,牛奶、酸奶、奶酪等奶制品都是补钙佳品,具有钙利用率高、食用方便、含有维生素D和乳糖等促进钙利用因子的优势。豆腐干、豆腐等豆制品是钙和镁的良好来源,西兰花、甘蓝等绿叶菜的钙含量也不少。带骨头带壳的小鱼小虾、芝麻酱也提供钙,但在膳食中占比相对较小。

有啥门道?

选添加维生素D产品
建议餐时或餐后服用

补充钙剂也有“门道”。市面上较常见的钙剂主要有碳酸钙和柠檬酸钙等,前者含钙量高(40%),价格便宜,应用最广,但其吸收依赖胃酸,出现便秘胀气等副作用的风险更高一些,要和食物一起吃,后者钙含量较低(21%),价格稍贵,对于胃酸分泌不足、消化能量弱、炎性肠病或有吸收障碍的人更适合。另外,无论选择哪种钙片,都应选择添加维生素D的产品。

钙片的食用也有一定的讲究。建议在用餐时或一餐结束后服用钙片,特别是对于消化吸收弱的人来说,与空腹相比,吸收率更高还可降低胃肠道不适。切记,服用大剂量钙剂时不宜同时服用铁、锌等补充剂,会影响铁、锌的吸收,最好分餐服用。

补钙、补维生素如今成为越来越多的人的选择,甚至不少身体强健的年轻人,也会选择吃上几片营养补充剂。究竟该如何科学补充这些微量元素?我市营养科医生为您提供建议。

文/记者 匡惟 漫画/小牛



微量元素

补维生素篇

维生素的作用?

参与新陈代谢能量转化 有脂溶性和水溶性两类

平日里吃瓜果蔬菜较少,担心自己缺乏维生素,去年起,30多岁的王女士开始购买维生素C相关的保健品,以增强自身的抵抗力。维生素是什么?有没有必要特意购买相关保健品?

复旦中山厦门医院营养科医师王新月说,维生素是维持机体生命活动过程所必需的一类有机化合物,虽然不是人体能量的重要来源,但会参与机体新陈代谢和能量转化,如果摄入量过少,会出现缺乏的相应症状。

大家熟悉的有维生素A、B、C、D、E等,一般可以分为两类,脂溶性维生素和水溶性维生素。脂溶性维生素包括维生素A、维生素D、维生素E,溶解于脂肪及有机溶剂,易储存于体内。水溶性维生素包括B族维生素和维生素C,可溶于水,易排出体外。

值得一提的是,蔬菜富含丰富的维生素,水煮菜看似保存了大量的微量元素,但实际上,水溶性维生素的特性,也意味着相关营养随着水而流失。

吃啥可补?

吃蛋黄补维生素D 吃果蔬补维生素C

维生素A是构成视杆细胞内视紫红质的成分,早期缺失会造成对黑暗适应能力下降,严重者可致夜盲症,还可能出现干眼病。可通过进食动物肝脏、鱼肝油、鱼卵、奶制品、蛋黄、深绿色或红黄橙色的蔬菜水果(如西兰花、胡萝卜、西红柿、南瓜等)补充。

维生素D能够促进机体对钙的吸收,调节血钙平衡,缺失可能造成佝偻病、骨质疏松、手足痉挛症。可通过食用海水鱼、肝脏、蛋黄、鱼肝油制剂补充。

维生素B1(硫胺素)的

作用是调节神经系统,一旦缺乏,主要损害神经—血管系统,引发脚气病、神经炎等。维生素B1主要在谷类(表皮和胚芽)、豆类及干果类食物中。

维生素C以“增强抵抗力”最为人所熟识,不少人选择补充维生素C,甚至不乏年轻群体。维生素C确实有促进抗体生成、解毒功效,此外还有抗氧化作用,能够清除自由基,能够改善钙、铁、叶酸的利用。缺乏维生素C每天可通过食用新鲜的蔬菜和水果来进行补充。

哪些人要补?

食物多样化不足
根据不同情况补

对于健康人群而言,维生素的最佳来源还是健康饮食,在食物多样化不足情况下,可以根据情况使用保健品。王新月医生介绍了以下几类需要补维生素情况:

■长期饮食不规律或吃得太少,适量服用复合维生素可填补饮食缺失。

■长期吃素的人容易缺少维生素D、维生素B12等,可造成恶性贫血,或损害神经系统。

■吃鱼过少,可能会造成维生素A和维生素E的缺乏。每周吃鱼少于两次,可在服用复合维生素同时吃点鱼肝油。

■经期出血过多的女性,适当补充维生素有利于血液再造和功能恢复。

■慢性腹泻,胆囊、肝脏慢性病的患者常会出现吸收功能障碍,适当补充维生素有利于疾病治疗和恢复。

■手术时因为组织损伤和缺血的人,术后补充维生素能促进组织再生,加速伤口愈合。维生素C还可促进凝血功能恢复,减少手术后出血。

越贵越好?

贵的不见得比便宜的好
根据个人情况选择产品

“贵的维生素不见得比便宜的药用维生素好。”王新月医生解释,药用维生素和保健品维生素两者的使用目的是不一样的。

药用类维生素是药,是以预防、治疗疾病为目的,而保健品维生素是食品的一个种类,可能会调节人体的机能,但它不治病。其次,两者的生产过程、质量控制不同。药用维生素必须在制药厂生产,生产过程对空气清洁度、无菌标准等都要求达到GMP标准,相较保健品维生素更严格。当然,两者的成分及成本耗费不同。相比使用辅料相对较少的药用维生素,保健品维生素的原料添加更多、包装营销成本更高,价格自然也就上去了。

“如果真的是已经被医生诊断缺乏某种维生素,建议大家最好购买药用类维生素使用。至于健康人群,根据自己的口味偏好和经济能力来选择即可。”王新月医生说。