

一周辟谣

可能会危害身体健康 滥用营养补充剂

营养补充剂是指单纯以一种或数种经化学合成或天然动植物中提取的营养素为原料加工制成的食品,作为“营养补充剂”纳入保健食品管理,需要经过注册。越来越多的人喜欢将营养补充剂作为一种补药。那么,我们究竟该如何使用呢?这样日常的摄入大量补剂值得借鉴吗?

2018年3月6日,哈佛医学院预防医学系的JoAnn Manson教授发表题为“Vitamin and Mineral Supplements: What Clinicians Need to Know”的评述性文章,谈及合理使用营养补充剂,以及对不同人群的普遍性建议和观点。

据介绍,大多数维生素和矿物质补充剂的随机临床试验,并没有显示出其对非营养缺乏相关性慢性疾病的初级或二级预防有明显的益处。相反一些试验表明,一些微量营养素(如β胡萝卜素、叶酸、维生素E或硒)的补充量超过建议的膳食参考摄入量时,可能会有害健康,包括增加死亡率,癌症和出血性中风。

益处更多 从食物中获得维生素和矿物质

补充剂不仅不能代替健康和均衡的饮食,而且相对于通过营养补充剂来获得维生素和矿物质,从食物中获得营养对身体的益处要更多。

食物中的微量营养物质通常能更好地被身体吸收,而且潜在的副作用也较少。健康膳食可提供一系列最佳比例的营养物质,这是与高度浓缩形式分离出来的化合物的补充剂不一样的。事实上,更多研究表明饮食模式和特定食物类型与健康的关系,比单独的微量营养素或营养素摄入量更加紧密。

不过,虽然一般人不建议经常补充微量营养素,但高风险人群仍可能需要有针对性的补充,因为这些人群的营养需求可能无法单靠饮食来满足,包括处于特定生命阶段的人和具有特定危险因素的人。

可以代替食物 营养补充剂



不同人群 补充剂用法有讲究

正在怀孕或怀孕前三个月的妇女应该服用足够的叶酸(0.4~0.8mg/d),以防止神经管缺陷;产前阶段,选择多种维生素/多种矿物质补充剂,可以补充提供叶酸、维生素D和许多其他必需的微量营养素。

美国儿科学会建议,完全或部分母乳喂养的婴儿应在出生后不久应补充维生素D(400IU/d),直到断奶并可食用维生素D-强化全脂牛奶(1L/d);从4月龄开始接受补充铁(1mg/kg/d),直到能食用更多丰富的富铁食物(通常在6个月后)。食用配方奶的婴儿通常不需要额外的补充,因为配方奶粉中会强化维生素D和铁;对饮食均衡的健康儿童,不需要补充多种维生素/矿物质补充剂,应避免微量营养素摄入量超过推荐的营养素参考摄入量标准。

而对于中老年人来说,50岁及以上的成年人可能无法充分吸收维生素B12,需食用维生素B12强化食品或补充剂以满RDA(2.4μg/d)。至于维生素D,目前的建议是:70岁以下的成年人摄入600IU/d,70岁以上的人摄入800IU/d,以保持骨骼健康;一些专业组织推荐每天1000至2000IU,但补充超过RDA以上剂量的维生素D是否有好处尚存争议。最近的一项Meta分析表明,对于绝经后妇女和年龄在65岁以上的男性,补充适量钙(<1000mg/d)和维生素D(800IU/d)可以降低骨折和骨密度丧失的风险。

鉴于最近关于钙补充剂可能会增加肾结石以及心血管疾病的关注的风险,建议应该主要吃富含钙的饮食,当无法达到RDA的目标时,才采取补钙的方式(通常只需补充500mg/d)。而健康状态下的普通成年人,则不建议补充多种维生素和矿物质,日常饮食尽量做到膳食均衡,才是最佳选择。

(来源:科学辟谣平台)

文明健康 有你有我 公益广告



文明用餐 使用公筷



浙江省文明办