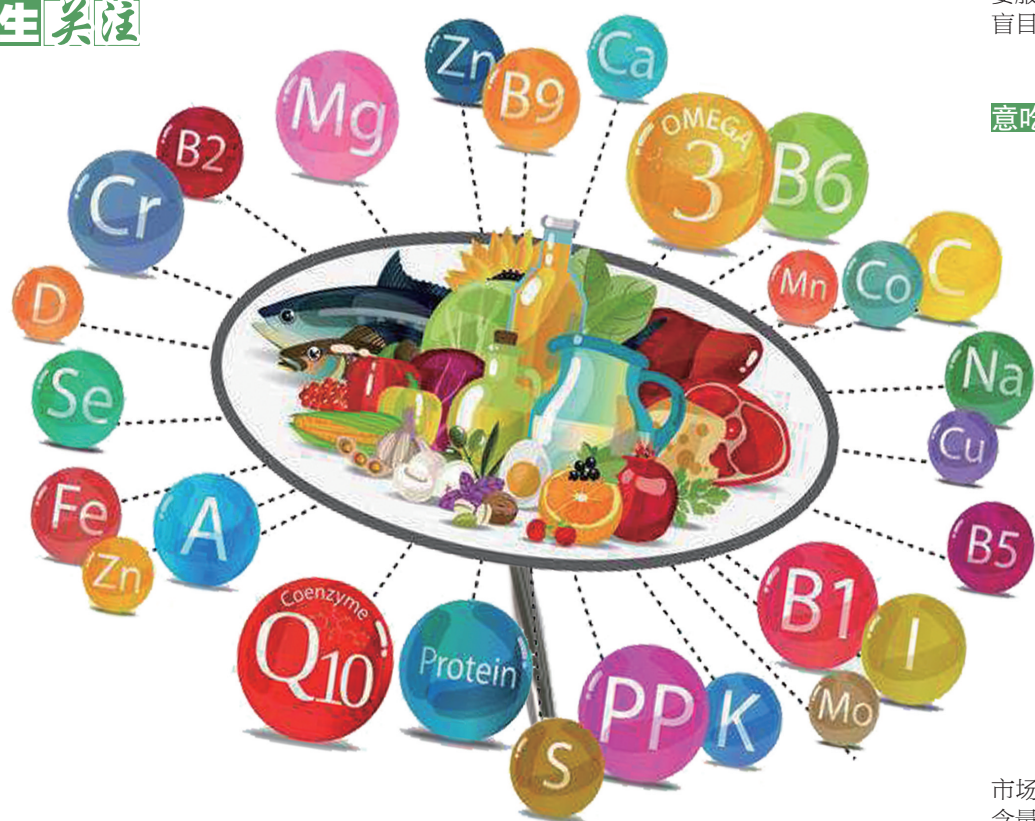


维生素软糖、口含片、泡腾片……盲目服用维生素补剂反易伤身

维生素不必补，从饮食摄入已足够

养生关注



要服用维生素补剂，最好先咨询营养师，不要盲目滥用。

维生素软糖不是普通糖果，儿童随意吃易致维生素过量

不少家长都喜欢将维生素软糖当作有营养的糖果买给孩子吃，而维生素软糖软软甜甜的口感也深受孩子们喜爱，有的孩子将其当成普通糖果一天吃上十几颗。对此，马冠生教授表示，维生素软糖中确实含有维生素，但并不是补充维生素的良好来源，而且还增加了过量食用维生素的风险。由于儿童肾脏的代谢排泄功能还不健全，过量服用维生素易诱发各类疾病。

美国一项针对美国和加拿大销售的50种流行复合维生素产品(包括5种品牌维生素软糖)质量的测试发现，一些维生素产品中所含营养素与标签上注明含量相差太远，80%的维生素软糖不符合膳食补充剂相关标准，5种维生素软糖中有4种维生素A严重超标。加拿大卫生部还曾召回一种风靡市场的儿童维生素软糖，原因是其中维生素D含量超标。

马冠生教授团队列举了过量服用维生素可能引起的不良反应或潜在毒性：过量摄入维生素A，可引起急性毒性、慢性毒性以及致畸毒性；过量摄入维生素D(每日服用60000国际单位就会中毒)，可导致维生素D过多症，引起食欲缺乏、恶心呕吐、腹泻，血清钙磷增高，以致发展成软组织钙化和肾结石，严重者可能导致死亡；过量补充维生素C可能引起高尿酸盐和草酸盐结晶，会影响儿童生长发育；大剂量摄入维生素E，可出现肌无力、视觉模糊、恶心、腹泻等。

对于维生素A缺乏地区，儿童建议每日补充1500国际单位维生素A，早产儿、出生体重过低儿童也属于维生素A缺乏危险人群，可以适当补充，但是维生素A一次剂量超过30万国际单位就可能发生急性中毒。维生素C，建议儿童每日补充100mg，通过正常饮食基本可以满足身体所需。维生素D通过户外活动多晒太阳就可补充，对于外出活动不足儿童可以每日补充400—800国际单位维生素D，每日上限约为2500国际单位。

马冠生指出，不限制孩子吃维生素软糖，不仅会增加维生素摄入过量导致的中毒风险，因为维生素软糖中添加了糖、食用色素、果糖玉米糖浆及防腐剂等，还会增加孩子肥胖、龋齿等健康风险。

人体对维生素的需要量并不多，从饮食中可充足摄取也最安全

维生素是维持人体正常代谢、保持人体各项基本功能的一类微量低分子有机化合物，在人体能量代谢中发挥着不可替代的重要作用，一旦缺乏会引起临床症状或营养缺乏性疾病。比如：维生素A缺乏会出现眼干燥症、上皮干燥等；维生素D缺乏会引起佝偻病、手足搐搦症、骨质疏松症等；硫胺素(维生素B1)缺乏会引起脚气病；维生素C缺乏会引起坏血病。

虽然维生素对人体很重要，但人体对维生素的需要量并不多，正常情况下健康人群通过合理饮食就可获得足够维生素。马冠生教授团队列出了各类维生素的食物来源，指出人体必需维生素从日常食物中均可获取，只要做到食物多样、合理搭配，就可通过膳食摄取充足维生素，无须额外补充。

目前已知的维生素，有维生素A、维生素D、维生素E、维生素K、B族维生素(硫胺素、核黄素、烟酸、叶酸、泛酸、维生素B6、生物素、维生素B12等)、维生素C等。这些维生素在平时常吃食物中含量丰富，比如，维生素A的良好来源是动物肝脏、鱼肝油等，类胡萝卜素能在人体内转换为视黄醇发挥维生素A功能，主要存在于深绿色或红黄色蔬菜和水果中；维生素D主要存在于海水鱼、肝脏、蛋黄等动物性食品及鱼肝油制剂中，经常晒太阳也可获得充足维生素D；动植物油类食物、麦胚、坚果等维生素E含量丰富；维生素K存在于深绿色蔬菜、动物性食物之中；B族维生素在谷物、薯类、动物性食物、豆类坚果中含量丰富；维生素C的主要来源为新鲜蔬菜和水果。

维生素C补多了可能患上肾结石

维生素C吃多了是否会患肾结石？中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红表示，按我国营养素摄入量参考标准，健康成年人维生素C摄入量参考值是每日100毫克。如果此前有维生素C摄入不足问题，或者因为一些感染性/炎症性疾病需要增加摄入量，短期内每天吃超过200毫克的维C(比如500毫克)也没问题。不过，大量服用维C超过身体储备能力后，很大一部分维C会从尿液中排出白白浪费了。而如果突然停止服用，身体仍习惯于“浪费”模式，反而容易出问题。

范志红认为，正常情况下每日摄入100—300毫克维生素C就可满足营养和防病需要，而维C泡腾片一片就是500毫克甚至1000毫克，量太大了。如果每日服用维C泡腾片，不仅维生素C易过量，还会摄入过多的钠以及香精、色素、甜味剂等。对于部分敏感人群如肠易激综合征患者、胃肠疾病患者等，还可能造成胃肠不适等不良反应，因为来不及吸收的大量维C会刺激肠道造成腹痛、腹泻。

为何吃维C泡腾片可能易患肾结石？范志红分析，这与草酸浓度有关。因为维生素C被人体吸收后，其中一部分会代谢为草酸，并从尿液中排出。一般来说，正常吃维生素C不会明显增加体内草酸浓度，服用1粒含500毫克维C的泡腾片问题不大，但如果维C补充量特别大，比如拿维C泡腾片当饮料喝，每天喝好几杯，就不能不考虑草酸增加的问题了。草酸和微量的钙同时存在于尿液中，如果它们总量大大超过了草酸的溶解能力，就可能沉淀下来形成肾结石。但每个人患肾结石的风险差异很大也很复杂，有遗传因素，有出汗不多、喝水不够的因素，有代谢紊乱因素，有排泄能力因素，有饮食健康因素，并不是喝了维C泡腾片就一定会出现肾结石。

范志红建议，维生素C应尽量从食物中摄入，如果不够要额外补充，每天一两百毫克就可，除非有医嘱，否则没必要天天补充上千毫克维C。如果喜欢喝维C泡腾片或维C饮料，一杯就够，最好也不要天天喝。

女性喜欢园艺可减压抗焦虑

一项新研究显示，许多人确实可以从种植物中获得心理健康益处。发表在最近出版的《公共科学图书馆·综合》杂志上的这项研究称，美国佛罗里达州的研究人员发现，对于每周参加两次园艺课程的健康女性来说，园艺活动可以降低她们的压力、焦虑和抑郁。

32名年龄在26—49岁之间的健康女性完成了这项研究，一半参与者被分配到园艺课程，而另一半被分配到艺术创作课程。研究人员表示，园艺和艺术活动都涉及学习、规划、创造力和身体运动，它们都在医疗环境中用于治疗。参与者完成了一系列测量焦虑、抑郁、压力和情绪的评估。

研究结果显示，随着时间的推移，园艺和艺术创作组在心理健康方面经历了类似改善，园艺爱好者报告的焦虑程度略低于艺术创作组。这项研究则表明，健康的人也可以通过园艺体验到精神健康的提升。

(曹淑芬)

每天喝含糖饮料女性更易患肝癌

近期，来自南卡罗来纳大学、哈佛大学等研究机构的科学家在2022年美国营养学会年会上分享了其最新研究成果，证明每天喝一罐以上含糖饮料(355ml，听装可乐330ml)的女性，相比每月喝不超过3罐含糖饮料的女性，肝癌风险上升78%。

该研究数据来自美国妇女健康倡议项目，观察对象为90504名年龄在50—79岁女性，平均随访年限为18.7年，通过问卷调查形式了解她们的疾病史及健康习惯，其中就包括含糖饮料摄入量。

研究中7.3%的参与者每天摄入“一份”即355ml以上的含糖饮料(可简单类比为“一罐饮料”)，这里的“含糖饮料”包括软饮料和水果饮料。在随访期间，一共有205名女性确诊为肝癌，和很少摄入饮料的女性(<3份/月)相比，每天摄入1份以上含糖饮料的女性，肝癌发生风险增加了78%。

(胡珍)

饮料花生毛豆也可诱发痛风

炎炎夏日，空调、可乐、啤酒、毛豆、花生、小龙虾……成为很多人快乐生活的“标配”。然而，这些“标配”有可能引起痛风急性发作。

北京医院风湿免疫科副主任医师赵丽珂近日在健康中国公众号发文提醒，海鲜和动物内脏都是高嘌呤食物，啤酒本身也含有大量嘌呤，当喝啤酒、吃海鲜和烧烤时，人体尿酸浓度就会快速升高，很容易诱发痛风。

不喝啤酒，吃上一盘毛豆和花生总可以吧？赵丽珂表示，毛豆和花生都属于中嘌呤食物，100克花生中含50—100毫克嘌呤，毛豆的嘌呤含量也有27毫克/100克。近日南京一位老人因长期用毛豆配酒，导致痛风和关节变形。建议痛风患者避免大量食用花生、毛豆等中嘌呤食物。

一些痛风患者夏日不喝啤酒改喝冰镇饮料来解暑，赵丽珂指出，虽然一般饮料不属于高嘌呤食物，但大部分饮料中都含有大量果糖，一次性摄入大量富含果糖的饮料同样可诱发痛风。因为果糖是痛风的帮凶，摄入大量果糖会在短时间内明显升高体内尿酸水平，还会减少尿酸排泄，进一步造成体内尿酸升高。对于痛风患者来说，糖是仅次于高嘌呤饮食的第二大非健康食品，所以痛风患者除了要抵抗啤酒、吃海鲜的诱惑，还要拒绝饮料和甜品的诱惑。

(禹建)

■ 闻唱

在超市商店里，常可看到软糖、口含片、泡腾片等各种类型维生素补剂颇受欢迎；在我们身边，每天坚持服用各种维生素补剂的也大有人在。近日，一男子每天吃8粒维生素吃出肝衰竭的消息上了热搜。无独有偶，最近网上又有人称喝维生素C泡腾片喝出了肾结石。一时

间，长期服用维生素补剂是否有害健康的问题引发人们关注。

“维生素补剂主要用于补充维生素和特殊人群的需要，如孕期、妊娠期、哺乳期的女性，素食主义者，新生儿，老年人群等，也可作为某种疾病的辅助用药，但不应该把维生素补剂视为营养品而不加限制地服用。”北京大学公共卫生学院马冠生教授团队建议，健康人群如果

生活养生

9条女性专属营养秘诀，你知道吗？

■ 中国疾控中心营养与健康所副研究员 张妍

好营养才有好健康，不同阶段女性有着不同健康问题，女性应了解一些专属于女性的营养健康知识。

1. 动物血更有助于女性补铁。因为有生理期的困扰，女性平时应更注重补铁，在保证一日三餐中应有的瘦肉40—75克以外，还应适量补充动物血和肝脏。备孕女性建议每周补充一次，25—50克就够。而孕妇缺铁容易引发先兆子痫、引产产褥感染和胎儿缺血性贫血等，此时应着重加强铁的补充。

2. 过防晒可能导致缺钙。人体摄入钙后，如果要被有效吸收利用，就必须有维生素D的帮助，晒太阳是获取维D的最重要途径。如果为了防晒而不晒太阳就可能缺钙，即使夏天日照强烈，女性也应尽量选择早上或傍晚气温不那么高时，留20分钟给户外活动，去晒晒太阳。

3. 不吃主食减肥不妥，最佳减肥速度应控制在每周减2斤。想要健康减肥，得营养均衡，控制进食量，管住嘴的同时增加运动量，让机体处于能量负增长水平。那些不吃碳水、节食甚至绝食的减肥方法不能盲目尝试，女性减肥速度应控制在每周2斤左右最佳。

4. 孕前体重并非越重越好。备孕女性应先调整体重至适中状态(BMI为18.5—23.9kg/m<sup>2</sup>)，过胖或过瘦对孕期都不利。

5. 孕吐严重，需吃适量碳水化合物保证脑组织对葡萄糖的需要。在孕早期孕吐反应较重时，应早晨吃一些馒头、面包干、饼干等碳水化合物，保证脑组织对葡萄糖的需要，预防酮症酸中毒对胎儿的危害。还应尽量避免油炸等油腻食物和甜品，防止胃液逆流而刺激食管黏膜。为减轻孕吐反应，可适当补充维生素B1、B2、B6及维生素C等。

6. 孕后期最后3个月，应补充碘和蛋白质。孕末期也就是最后3个月，孕妇除了对

铁的需求量增加之外，对碘和蛋白质等的需求量都会有所增加，要有针对性补充富含碘和蛋白质的食物。

7. “坐月子”需注意饮食清淡、细软、易消化。刚经历过分娩的女性不仅要注意营养，还应注意饮食清淡、细软、易消化。哺乳期女性还应补充鱼禽肉蛋奶及大豆等富含优质蛋白质和维生素A的食物，注意补钙。

8. 哺乳期女性每天应喝够10杯水。哺乳期女性如果想增加泌乳量，应多喝水补充水分。哺乳期女性推荐的饮水量为2.1升/天，按照一杯200毫升来计算应每天喝够10杯水。

9. 女性更年期后应多食用牛奶和大豆制品。女性更年期后往往易受骨质疏松的困扰，易发生于骨折的全身性骨代谢性疾病。要注意，骨头汤对预防骨质疏松没什么益处，不如多摄入牛奶和大豆制品，晒太阳也是补钙的必要手段。

