

老年人蛋白质和维生素D需要量更高;成人补钙有了统一标准;3类人群需关注叶酸营养状况

科学膳食:不同人群营营养素摄入有新标

中国营养学会于近期发布的《中国居民膳食营营养素参考摄入量(2023版)》距离上一版已有十年,国人营养健康状况发生了很多改变。十年来,中国居民的膳食营养状况不断改善,以前常见的蛋白质及其他营养素缺乏的情况,如今已得到根本性好转;居民健康意识不断加强,如少用油、盐等,健康烹饪方式也在形成的路上;很多家庭注意到食物多样化,蔬果、奶类、全谷物等在日常膳食中的占比和分量也越来越多。需要注意的是,尽管国民营养健康状况不断改善,但还有部分人群大吃大喝或不吃早餐,膳食纤维、水果、蔬菜和奶类的摄入量仍低于推荐量,从而出现微量营养素缺乏的情况。

■ 闻唱

“每天要不要补钙、补维生素D?”“××补充剂是否推荐?”“老年人也要补叶酸吗?”关于营养素的摄入是近年来人们普遍关心的问题。近期,中国营养学会发布《中国居民膳食营营养素参考摄入量(2023版)》(Dietary Reference Intakes,以下简称DRIs)引发社会广泛关注。不同人群对同一种营养素的需求是不一样的,需要多少、要不要额外补,取决于你的年龄、生理状况、饮食等因素。过量补充,会带来负面效果。

据悉,2023版DRIs为第九版,距上一版发布已时隔十年。中国营养学会副理事长常青教授介绍,2023版DRIs最大变化之一是营养素推荐摄入量:为了更好地满足不同年龄段需要,设立了20个年龄组,如12岁之前每一岁就是一个年龄段;另外,膳食成分中预防慢性病的SPL值(特定建议值),由旧版的6个增加到13个。2023版DRIs还首次纳入了多个具有生理健康作用的植物营养素,增加了具备科学证据的植物营养素新面孔,如甜菜碱、海藻多糖、枸杞多糖等。

“不同人群对于钙、蛋白质、能量等营养素的需要量,不是直接算出来的,2023版在对这些基础数值进行分组分析、综合评估的基础上,提出了更符合人体质的基础数值。”中国营养学会理事长、中国疾病预防控制中心营养与健康所杨月欣教授表示,2023版DRIs把每种营养素的参考摄入量反映出来,突出以数值为中心,让公众能够更明确地对应个人情况找到一些具体数值。比如多大的儿童吃多少钙和蛋白质,孕妇以及不同年龄段的老人每日的摄入量是多少等。

老年人并非“越瘦越好”,蛋白质和维生素D需要量更高

“值得一提的是,十年来我国科学家在营养领域的研究取得长足进展,本次修订将我国科学家的大量研究成果囊括在内。”杨月欣表示。

以蛋白质为例,2013版DRIs指出,成年男性每人每天所需蛋白质约为65克,“老年人需要的量是否更多?带着这样的疑问,我们以中国老年人为对象,使用更先进的稳定同位素标记技术进行了研究。”中国营养学会副理事长、中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员杨晓光介绍,研究结果显示,老年人比普通成年人蛋白质需要量更高。

“根据研究结果,换算到日常膳食中,老年人比普通成年人每天所需蛋白质的量多7克左右。”杨晓光说,“2023版推荐65岁以上老年人每人每天蛋白质摄入量应占能量摄入量的15%,这比2013版提高了5%。”对65岁以下成年人,新版DRIs推荐男性每天摄入65克、女性每天摄入55克蛋白质;对65岁及以上老年人,推荐男性每天摄入72克、女性每天摄入62克蛋白质。

基于中国疾病预防控制中心营养与健康所丁钢强教授团队做的一项全国营养调查发现,全人群在微量元素方面缺乏最多的是维生素D,老年人、中学生都是维生素D缺乏的主要人群。2023版DRIs因此突出了老年群体对蛋白质和维生素D的需要量高于普通成年人的推荐。

同样基于对本土人群的研究发现,在健康影响方面,高龄老年人体质指数(BMI,即体重除以身高的平方)与躯体功能损伤和死亡风险等存在反向关联,即BMI水平越高,高龄老年人躯体功能损伤和死亡风险越低。中国营养学会新近发布的《中国高龄老年人体质指数适宜范围与体重管理指南》中,对近29万人(其中1.3万人患有抑郁症)的数据进行了长达9年的跟踪调查,发现了与



以上的高龄老年人BMI推荐范围为22.0kg/m²至26.9kg/m²。对于这一推荐,2023版DRIs同样做了强调。

成人补钙有了统一标准,这样补钙吸收率更高

钙是国人最容易缺乏的营养素之一,但在“补钙”这件事上,国人一直存在不少误区。2023版DRIs为成人补钙提出了统一标准。

2023版DRIs提出:1~11岁人群的钙推荐摄入量下降100~200毫克/天;成年人推荐摄入量为800毫克/天;变动比较大的是50岁以上人群,推荐摄入量由原来的1000毫克/天降至800毫克/天;对于孕期和哺乳期女性,没有建议额外增加摄入量,其推荐摄入量与同龄成年女性(800毫克/天)一致。

对于人们比较容易产生误解的补钙问题,相关专家进行了指导。

钙片剂量大补钙效果打折。人体对钙片的吸收率在30%上下,剂量越大越不容易吸收。也就是说,不是吃得越多越好。

膳食干扰钙吸收。碳酸饮料、浓茶、咖啡、高盐饮食等饮食习惯会影响钙吸收。钙和钠都是相伴从尿液中排出的,吃盐多,钠就排出多,钙排出量也会增加。此外,菠菜、竹笋、蕹菜等蔬菜中的草酸会与钙结合成人体不易吸收的物质而降低钙的吸收率,烹饪时建议提前将这些蔬菜焯水处理。

服用时间决定吸收效果。补钙的最佳时间是餐后及晚上睡前。饭后1小时左右服用钙剂最好;后半夜人体血钙浓度最低,晚上的钙剂放在睡前服用,吸收率最高。

少量多次服用效果佳。研究发现,“每天顿服”与“分次服用”相比,后者钙的吸收率明显优于前者(高20%以上),故推荐每天分3~4次服用,每次补钙量不超过200毫克。

嚼碎服用好吸收。钙剂要嚼碎后服用,药片嚼碎后表面积增大,有利于钙更好地吸收。

单独服用优于混服。钙剂单独服用吸收好。不应与锌剂、铁剂或多维片

(含有磷、锌、铁等矿物质)等同时服用,有可能影响钙的吸收。同时尽量避免与牛奶、豆制品等高钙食品同服,以避免一次补充钙量过多而影响钙吸收。

要与维生素D合用。维生素D是钙吸收的好帮手和最佳搭档。富含维生素D的食物有鱼肝油、鸡蛋黄、动物肝脏等。人的皮肤中含有7-脱氢胆固醇,经阳光照射后可转变成维生素D。因此,经常晒太阳,可促进钙的吸收。

3类人群要关注叶酸营养状况

值得注意的是,2023版DRIs建议3类人群需关注叶酸营养状况。“叶酸是人体必需的水溶性维生素,在人体内不能合成,必须通过膳食获得以满足生理需要。富含叶酸的食物有动物肝脏、豆类、坚果类、深绿色叶类蔬菜。”青岛大学营养与健康研究院院长马爱国表示,不仅是孕妇,一些特殊人群也应该关注叶酸的营养状况:计划怀孕的育龄女性和孕妇,由于自身生理代谢需要以及胎儿快速生长,叶酸的需要量增加,建议备孕孕妇孕前3个月至孕早期3个月每天补充叶酸0.4毫克;老年人因其生理特点及肠道吸收代谢能力下降,认知功能减退,需要更加关注叶酸的摄入;高同型半胱氨酸血症人群,补充叶酸可降低中风和心血管疾病及阿尔茨海默病的发病风险。

随着国民营养计划与合理膳食行动持续推进,近年来,我国居民的膳食营养状况不断得到改善,居民健康意识不断加强,膳食营养健康行为逐渐形成。但丁钢强指出,我国超重、肥胖、高血压等慢性病患病率也有所上升,这与居民吃得科学不健康、膳食结构不合理有关。

“在我们的饮食中,动物性食物占比较高,动物性脂肪摄入量过高,水果和蔬菜等摄入量低,微量元素摄入量不足……”丁钢强表示,希望2023版DRIs能指导公众做到合理膳食、平衡膳食。同时,运动量不足也是大问题,不论是家务性运动,还是主动运动,运动量的减少都为人们的健康带来了更大的挑战。

研究还发现,不良的生活方式会影响人们的免疫系统和新陈代谢,从而增加患抑郁症的风险。研究人员指出,抑郁症可能早在青春期的青年时期就开始了,所以教育年轻人健康生活方式的重要性及其对心理健康的影响应该从学校开始。

(曹淑芬)

绿叶力量 守护成长

10月31日,妇炎洁携手中国健康促进基金会、中国人口出版社、中国妇女报社等单位,在乌兰浩特市开展“绿叶守护计划”公益活动,通过公益机构向当地捐赠价值100万元的现金和健康物资,并在乌兰浩特、阿尔山两地妇幼保健院建设健康小屋、发放生理健康物资、开展女性健康义诊、妇幼专干培训等活动。

守护女性成长,从“一片绿叶的力量”开始。“绿叶守护计划”是妇炎洁品牌专为中国女性健康发起的公益活动,通过为偏远地区女性提供健康科普、服务与帮助,让更多女性认识自己的身体,唤醒女性的健康意识和自我保护意愿,她开避而不谈的旧观念,积极勇敢地面对妇科敏感问题,建立科学的健康观念,获得精神上的自我认同。

在公益活动现场,“绿叶守护计划”发起单位仁和药业品牌总监李欣介绍说:“绿叶守护计划是妇炎洁品牌筹划已久的公益项目,作为一个专门为女性服务的品牌,关注女性身体健康,持之以恒为女性健康发声发力,是妇炎洁当仁不让的品牌担当。不止这一次乌兰浩特之行,‘绿叶守护计划’这个公益项目将持续进行,关注偏远山区的女性生理健康问题,肩负使命走遍全中国。”

据悉,在中国健康促进基金会等相关单位的一同见证下,仁和药业向乌兰浩特市、阿尔山市妇幼保健院捐赠两所“健康小屋”并揭牌。“健康小屋”内设知识区、健康检测区、服务支持区,配备了健康科普图书、血压计、血糖仪、血氧仪、身高体重测量仪等健康管理用品及自测设备,具有重要的医疗价值和战略意义。真正将健康理念落实,深入开展健康教育,科学普及健康知识,提高女性健康意识,是探索将健康中国战略、乡村振兴战略、新时代文明实践中心建设有机融合的具体实践。

捐赠仪式结束后,来自北京的医学专家为基层医疗人员进行了孕产期营养、乳腺癌筛查及优化措施、儿童眼保健等三场专项能力培训。经验丰富的专家们通过知识科普及案例分享,为当地妇幼保健医生输送了宝贵的医疗经验和先进



▲ 健康小屋一角,健康科普图书和专业医疗器材已就位。

▶ “绿叶守护计划”公益爱心大使、游泳世界冠军朱倩蔚现场派发健康物资,吸引大家驻足围观。

防病鲜知道

手机、电脑辐射可能影响细胞生长

近期,西湖大学施一公团队在一项公开发表的研究中提示,10kHz的电磁信号对细胞生长有明显的影

响。研究人员在带有三维叉指电极的微加工低频电磁刺激芯片实验室中,用显微镜观察细胞系。给两组细胞施加10Vpp(电压)、10kHz(频率)的电磁信号,在37℃、5%CO₂和100%湿度的环境下培养24小时,并且另外设置了在无电磁刺激的环境下培养的对照组。

研究结果表明,经过24小时电磁刺激后的细胞密度明显低于无电磁刺激的细胞密度。这也意味着,10kHz的电磁信号对细胞生长有明显的影

响。值得注意的是,10kHz的电磁辐射在生活中是很常见的,例如我们经常使用的电脑、手机的辐射中都包含了10kHz频段。

(闫辛)

甜饮料喝得多 头发可能越来越少

据国家卫健委统计,中国有超过2.5亿人正饱受脱发的困扰,而导致头秃的原因与遗传、饮食、睡眠、年龄、药物、压力等有关。

近期,清华大学研究团队通过对纳入研究的1028名男性进行对照研究发现,年轻男性的含糖饮料(SSB)摄入量与雄性脱发(MPHL)有直接关系,与不饮用含糖饮料的人相比,每天饮用含糖饮料超过1瓶或者每周超过3500毫升的人,发生脱发的危险比前者大大增加,并且摄入的SSB越多或者频率越高,头秃的风险也越高。

令人遗憾的是,含有人工甜味剂的无糖饮料也会增加脱发风险。以往的分析研究发现,头发稀疏和脱发是阿斯巴甜摄入过量的主要副作用之一,而其他人工甜味添加剂对人体的影响,目前还处于研究阶段。

(时间)

的医疗知识。不止传道授业,专家们更是现场解惑,为130余名妇女进行了健康义诊,为基层女性健康贡献一份实实在在的力量。

义诊活动现场,“绿叶守护计划”公益爱心大使、游泳世界冠军朱倩蔚化身志愿者,与工作人员一起为就诊人员派发“爱心健康包”。作为一名女性运动员,朱倩蔚对于女性健康问题有着自己的独特见解,她说:“女性要掌控自己的身体,首先就要了解它,人的成长就是不断自我认识、自我超越的过程,我们每个人都有这种勇气与潜力,就像绿叶一样坚韧。”

多年来,妇炎洁坚持“绿叶呵护”的品牌精神。从1998年品牌创立开始,绿叶这个标志性符号就一直伴随着妇炎洁。为了让更多女性正确了解生理健康知识,获得身心健康,妇炎洁“绿叶守护计划”因此诞生。就像绿叶标志象征的那样:每一片绿叶都有生命,每一份守护都有力量。这种力量可以生长,同时也能长久地留存,去影响、去带动更多人共同加入。即便是一片小小的绿叶,最终也能汇聚成参天大树。

关爱女性健康,守护女性成长,从“一片绿叶的力量”开始。(广告)

(朱珍妮 罗昊)



▲ 健康小屋内布满了女性生理知识的宣传物料,方便患者在等待就诊时了解更多健康知识。