



# 维生素不能盲目补充



养生观念日渐深入人心，营养补充剂成为不少人的刚需，维生素更是热门补品。但如果不加限制地盲目补充维生素，也可能会危害身体。

## 维生素的好处或被夸大了

提升免疫力、抗衰老、别人补我也补……不少人抱着“补补更健康”的心态，加入了“补维大军”。

专家表示，对于缺乏相关营养的个体进行维生素治疗性补充，确实是有益的。但随着维生素补充剂被普及，功效也开始被夸大。目前无法证实健康效益与维生素补充剂之间的因果关系。相反，越来越多实验已证实其带来的不良影响。例如，超量服用维生素C（超过1克）会增加泌尿系统结石风险；绝经后女性长期补充钙和维生素D，可能增加心血管疾病死亡风险；长期食用维生素E的男性患前列腺癌的风险增加。

## 普通人群没必要“盲补”

各种维生素的需求量约为每日几十微克或几百毫克，只要保

证合理膳食，健康人群都可足量摄取，无需额外补充，只有部分人群可能存在摄入不足的情况。但摄入不足不代表机体缺乏，如果盲目进补反而有健康隐患。

《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》显示，国人目前摄入不足的维生素有四种，分别是维生素B<sub>2</sub>、维生素B<sub>1</sub>、维生素A和维生素C。其中，维生素B<sub>2</sub>日均摄入量只有推荐量（男性为1.4毫克、女性为1.2毫克）的一半，这可能是两方面因素造成的：

**没吃够** 不少人三餐不规律、热量高但营养低、食物过于精细，或爱吃零食、习惯高温烹饪等，在食物中获取的维生素大大减少。老年人还存在咀嚼、消化吸收功能下降的问题。

**流失加速** 不良生活习惯是罪魁祸首。抽一根香烟会损耗25毫克维生素C；喝酒、熬夜、吃甜食会加速B族维生素的流失；持续使用3小时电子屏幕，机体就开始消耗维生素A；户外活动缺少会影响维生素D的合成，都在“掏空”维生素。

## 要补的营养都在生活里

专家表示，补充维生素最好的方法就是食补，食物中的天然维生素更容易被人体吸收代谢。

餐桌上补剂不少 动物肝脏、蛋黄、海鱼富含维生素A、

维生素D，前者可改善夜盲症、干眼症、皮肤干燥，后者有助调节钙磷代谢，促进骨骼生长；新鲜蔬果富含维生素C，有抗氧化作用，可促进铁吸收，每天一斤蔬半斤果就能达到机体需求；谷物粗粮、豆类、薯类等富含B族维生素，不妨将每日1/3的糯米白饭换成这类食物。

**优选天然全食物** 比起单一的维生素补剂，全食物含有的维生素、矿物质等各种营养物质可互相打配合，达到1+1>2的健康效果，尤其是针对平时饮食结构不合理的人群。吃一整个西红柿对前列腺的益处大于摄入等量的番茄红素；吃石榴、西兰花的抗炎效果比单独补充其中某些成分更强大。

**降低日常的损耗** 补充到位是第一步，日常也需注意减少维生素的损耗。专家建议，一定要戒烟限酒，包括二手烟；蔬菜少用炸、焖煮的方式，建议旺火急炒，避免维生素流失；少吃甜食、少熬夜，多晒太阳，且不要过度防晒。

**补剂该用也得用** 临床应用维生素补剂的情况大致有以下两种：必须补充的人群，比如妊娠期、哺乳期女性需额外补充叶酸；新生儿需补充推荐剂量的维生素K；特殊情况，比如节食人群、长期素食者需补充维生素B<sub>12</sub>；甲状腺功能减退、糖尿病等疾病会干扰维生素的吸收和利用，需进行针对性补充。

（午综）

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 下午不犯困的饮食方法



当午饭摄入的碳水化合物过多时，血糖生成指数就会很高，体内的血糖迅速上升后下降，人就会感到没有力气，昏昏欲睡。米饭、馒头等食物的血糖生成指数在80以上，几乎与白糖一样高。要想下午不犯困，多吃含有蛋白质的食物，如鱼、蛋、豆制品等，碳水化合物，如米饭等主食别吃太多。

#### 常做三个动作可舒畅气血



**踮脚**：踮脚从经络角度看，有利于通畅足三阴经，使下肢气血运行通畅并温养肌肉。眨眼：眨眼相当于按摩眼睛。眨眼的瞬间还能暂时阻断光线，让眼睛得到短暂休息。转头：颈部按摩可改善血液循环，增加颈部肌肉力量，缓解落枕、颈椎病、颈肩臂疼痛等病症。

### 红灯

#### 指甲总劈或缺3种原因



缺乏钙、铁和锌是导致指甲劈裂的主要原因之一。钙赋予指甲坚硬和韧性的特质；锌有助于维持指甲的正常生长和修复；缺铁性贫血会导致指甲变薄或变形。缺乏蛋白质会导致指甲生长缓慢，质地变弱；维生素A不足会导致指甲生长停止，且变得薄、干燥、粗糙。灰指甲（甲癣）、银屑病、湿疹、甲沟炎等，也会使指甲变得易碎和易劈裂。

#### 运动后马上洗澡伤心脏



运动后代谢旺盛、心率加快、皮肤血管扩张、流向目标肌肉的血液增多，且皮肤还会不断向外散发热量，体表血液流量增多，这使身体其他地方的血流量相对减少，表现为血压降低。若马上洗澡，会刺激皮肤的血管进一步扩张，使血流量高度集中，导致血液循环供应的重要脏器如心脏或大脑供血不足，血压趋向更低水平。建议洗澡时间延迟到运动后1小时。

## 如何安全使用插线板？

□本报记者 周美玉

近日，大兴区一居民家中发生火灾，原因系正在为手机充电的插线板线路故障。幸好户主及时发现并扑救，未造成人员伤亡。插线板是生活中必不可少的用电设备，怎么使用才安全？大兴区消防救援支队防火二大队副大队长穆国庆提示市民群众，要定期对家里的插线板、电气线路进行检查。在使用插线板时，要留意插线板的使用电压和功率，不能超负荷使用。

中，铜片弹性会变弱，而造成插线板接触不良，也就是俗称的插不紧，这样容易引起电弧或者电火花。

### 如何安全使用插线板？

**注意插线板的摆放位置** 在使用插线板时，切记不要将其放置在可燃物附近，比如沙发或床上，因为电器元件都是发热导体，在使用过程中会产生热量，进而容易导致可燃物被引燃。

**插线板不能超负荷使用** 在使用插线板时，先查看一下电器功率，要确保插线板在荷载的功率范围内进行使用。这里要特别注意，厨房中的电饭煲、微波炉、烤箱、电热水壶往往会超1000瓦，除此之外，电暖气、吹风机、吸尘器、熨斗和挂烫机等电器也会超1000瓦，所以使用时切记不可超负荷使用。

**选购合格的插线板** 一定要购买有3C认证标识的商品，切不可图便宜购买假冒伪劣的插线板，以免留下火患。

### 如何判断插线板是否老化？

**看外观** 经常使用或者经常拖拽插线板，易导致插线板硬件设施的损坏，如果插线板表面出现破裂，会造成粉尘进入电路内部，从而引起短路，容易发生火灾。

**看电源线** 电源线在使用时间过长之后容易出现“露铜”现象，这种现象也可能引起短路，并具有一定的安全风险。

**看电器插孔** 电器插孔内部有两个铜片，在经常插拔过程当

·广告·

门头沟区城管执法局

## “三举措”持续做好大气污染防治工作

加大宣传力度，营造执法氛围，指导镇街执法队开展执法检查，坚持边执法边宣传告知，加强日常走访巡查频次，督促施工主体严格按照行业监督许可、备案管理等要求办理相应证件手续，强化企业主体污染防治自律意识。

严查施工扬尘等违法行为，严肃查处土方、砂石、水泥、白灰等物料未严密苫盖或入库保存，主要道路未采取硬化措施，进出工地车

辆未冲洗车轮，施工现场出入口一百米范围内有泥土和建筑垃圾，建筑物拆除未采取湿法，建筑垃圾未密闭运输等违法行为。

开展道路联合执法，加强违法事项提示告知，严查过往车辆无准运证件运输、泄漏遗撒、车轮带泥等违法行为，同时加强源头追溯，倒查施工工地涉及的违法行为，不断压缩违法行为发生空间。

（成光）