

特别关注



维生素C不是越多越好 这些人不适合吃维C泡腾片

在各种保健小药丸中,维生素C是出镜率最高的一位。在琳琅满目的维生素C补充剂中,泡腾片最受大家欢迎。每天需要多少维生素C?是不是所有人都能用维C泡腾片?有没有隐患甚至危险?

维C是不是越多越好?

还真不是。长时间过量补充维生素C,有可能带来以下健康风险:引发/增加草酸盐结石,增加泌尿系结石风险;升高尿酸水平,增加高尿酸血症及痛风发生风险;可能导致腹泻及其他消化道不适症状;干扰某些药物的作用,比如抗凝药的抗凝效果;影响血糖化验结果,因为能与化验血糖的试剂发生化学反应,让化验出的血糖值偏低,影响血糖结果的准确性。

如果长期大量补维C,一旦停用,反而有可能让身体“被迫缺乏”。

为何泡腾片风险更大?

与钠含量有关。泡腾片中含有碳酸钠和碳酸氢钠等崩解剂。从这两种崩解剂的名字里,大家可以清晰地看到“钠”元素的存在。而钠元素,也是食盐的主要组成元素。

事实上,市面上很多泡腾片的钠含量高得惊人,虽然不同品牌的泡腾片所含有的量各不相同,但总体都在6000-12000毫克/100克之间。而酱油的钠含量在4000-7000毫克/100克之间。

当然,任何人也不可能每天吃100克泡腾片,具体到一天一片来看看它的钠含量。按照平均

每片泡腾片4克计算,1片所含有的钠在240-480毫克之间。相当于世界卫生组织WHO推荐给成年人每日钠摄入量2000毫克(即5克食盐)的1/8至1/4。而对于孩子而言,1片泡腾片的钠含量几乎已经占据了每日推荐摄入量的1/3甚至1/2。

对于本来就血压高,甚至一直在用降压药控制血压的朋友们,泡腾片无论如何都是弊大于利的。

除了“太咸”,很多泡腾片还会因为其中大量柠檬酸成分而对牙齿产生威胁。这里提示大家:服用泡腾片冲泡的水之后,最好不要马上刷牙,以免在酸性

成分的加持下伤害牙釉质及牙龈。正确的做法是先立刻用清水漱口,且最好多漱几次。

维生素C摄入量有上限吗?

有!市面上的维C泡腾片中维C的剂量普遍不低,常见的成人款都在500-1000毫克/片。而按照中国居民膳食指南里推荐的标准,普通人每天吃一斤蔬菜+半斤水果,就能够保证充足的维C摄入。就算是没有吃到这个量,也很难发生维生素C缺乏,毕竟我们的粮食、肉蛋类食物中也含有一定量维生素C。

不适合吃维C泡腾片的人群包括血尿酸值高的人群;有泌尿

系结石的人群、高血压人群、使用抗凝剂的人群和孩子们。

另外,除非是疾病原因,否则,只要饮食不算太“另类”,普通人真的不需要额外补充维生素C。

选择哪种类型维C补充剂?

药店几块钱一小瓶100片、每片100毫克的那种,便宜好用,还不至于过量补充。不过,还是更推荐天然蔬菜水果,不仅能保证维生素C,又能提供膳食纤维,还含有数以百计的抗氧化植物化学素,同时能满足我们的口腹之欲,谁吃谁健康。

据《中国青年报》

饮食健康

6种奶及奶制品营养价值大对比

奶制品是优质钙和优质蛋白质的重要来源。您对各类型奶及奶制品的营养价值有所了解吗,一起来细数各类奶及奶制品的营养价值。

1.鲜奶:大部分营养素保存完好,适合大部分人群。

鲜奶经巴氏消毒后,除维生素B1和维生素C略有损失外,其余营养成分与刚挤出的奶汁差别不大。

2.奶粉:部分营养素损失,但贮存期长,食用方便。

奶粉对热不稳定的营养素(如维生素B1和维生素C)有不同程度损失,蛋白质消化率略有增高。但奶粉贮存期较长,食用方便。

3.酸奶:易于消化吸收,适合乳糖不耐受者、消化不良的病人、老年人和儿童等。

酸奶是在消毒的鲜奶中接种益生菌后经发酵制成的奶制品,易被人体消化吸收,除乳糖



分解形成乳酸外,其他营养成分变化不大。酸奶更适宜于乳糖不耐受者、消化不良的病人、老年人和儿童等食用。益生菌具有改善肠道功能、促进消化吸收、增强机体免疫能力等作用。

4.奶酪:营养成分丰富,适用于乳糖不耐受和糖尿病患者。

奶酪含有丰富的营养成分,奶酪的蛋白质、脂肪、钙、维生素A、核黄素是鲜奶的7至8倍。在奶酪生产中,大多数乳糖随乳清排出,余下的通过发酵作用生成乳酸,因此,奶酪是乳糖不耐受和糖尿病患者可选择的奶制品

之一。

5.调味乳:不适用糖耐量减低、控糖和糖尿病人群。

调味乳,即以乳为原料,添加调味料、糖和食品强化剂等辅料,经加工制成的液体奶。其中允许添加10%左右的糖和其他风味成分。这类产品碳水化合物含量通常在12%-14%之间,高于未经调制的液态奶。因此,不适用糖耐量减低、控糖和糖尿病人群。

6.奶油:不是膳食指南推荐的奶制品。

奶油也称黄油,其中脂肪球膜在8-14℃之间被机械力搅拌破坏,形成脂肪团粒,失去乳状液结构,水溶性成分随之流出。脂肪含量达80%至85%,主要以饱和脂肪酸为主,在室温下呈固态。其营养成分完全不同于其他奶制品,故不属于膳食指南推荐的奶制品。

□高春海

有此一说

睡不好觉 中风风险高

美国弗吉尼亚联邦大学的研究人员发现,有人睡困难、难以保持睡眠和醒来过早等失眠症状的人更有可能中风。此外,这一风险在50岁以下的人群中要高得多。

发表在《神经病学》上的这项研究成果认为,年轻人及时治疗失眠是预防中风的有效策略。未来的研究应该探索通过管理睡眠问题来降低中风风险。

这项研究选取了3.1万名平均年龄为61岁的参与者,他们在研究之初都没有中风病史。参与者被询问了难以入睡、夜间醒来、醒来过早和无法重新入睡的频率,以及他们早上感觉休息好了的频率。随后这些人平均被跟踪调查了9年,在

此期间,发生了2101例中风。

在调整了其他可能影响中风的因素后,包括饮酒、吸烟和体育活动水平,与没有失眠症状的人相比,有1至4种失眠症状的人中风的风险增加了16%。在近2万名有1至4种失眠症状的人中,1300人患上了中风。在6282名没有失眠症状的人中,只有365人患上了中风。而有5至8种失眠症状的人患中风的风险增加了51%。

值得注意的是,在50岁以下的参与者中,失眠症状与中风之间的相关性更强;有5至8种失眠症状的人患中风的风险是没有失眠症状的人的近4倍。这种相关性在糖尿病、高血压、心脏病和抑郁症患者中进一步增加。

□郭新华

糖友注意

为什么糖友更易得口腔病?

糖尿病患者往往都会忽略口腔问题,实际上,糖尿病患者发生各种口腔疾病十分常见,如牙周病、口腔黏膜病变、龋齿、牙槽骨吸收、牙齿松动脱落等。加之糖尿病患者伤口愈合障碍,也会导致口腔病变迁延难愈。

糖友做好以下三个方面,可有效预防口腔疾病侵扰。

合理控制自身血糖 控制好血糖是规避口腔疾病侵扰的首要条件,只有血糖控制平稳,才能够更好地预防口腔疾病;对于一些已经出现口腔疾病的糖友来说,也可以通过维持血糖水平的平稳,辅助口腔疾病的治疗。

保持口腔卫生 首先,要重视早晚刷牙、饭后漱口;每天至少刷牙两次,早、晚各一次,晚



上刷牙后不再进食;坚持饭后漱口,有助于去除食物残渣,保持口腔清洁。

定期口腔检查 要定期进行口腔健康检查。糖尿病患者应每3至6个月进行一次口腔检查。每2年拍摄一次口腔X线片。如果患有牙周疾病,可以增加口腔检查的次数及频率。

□李洁

医生提醒

孩子老说肚子痛 这是怎么了?

如果孩子经常出现不明原因的腹痛,去医院检查各项指标都正常,伴有以下临床表现,就有可能是功能性腹痛了:

■持续时间 腹痛症状持续2个月,症状为每周发作至少1次,排除器质性腹痛。

■疼痛位置 多为脐周或上腹部阵发性腹痛,一般为隐痛,疼痛约数分钟到1小时,对发育、营养无影响,腹部压痛位置不固定,腹部触诊无明显包块。

为什么会出现功能性腹痛呢?一方面,小儿胃肠消化吸收功能发育不全、薄弱,所以饮食不当、进食生冷食物、暴饮暴食、

进食不规律、挑食等均可造成胃肠道逆行蠕动而导致功能型腹痛;另一方面是孩子内脏高敏感性,简而言之就是胃肠道对各种刺激比较敏感。内脏敏感性的增高,是内脏植物神经紊乱的结果,与长期心理因素影响有关。紧张、焦虑、长期情绪低落等会造成内脏高敏感性。

孩子出现功能性腹痛,家长要注意让孩子避免进食可引起腹痛症状加重的食物,比如油腻、含咖啡因、零食、寒凉食物等。此外,通过避免暴饮暴食、多吃膳食纤维、定时排便等方法保持大便通畅,保持良好的心理状



态及社会活动,在疼痛时可分散注意力。

如果腹痛持续不缓解或加重,伴有发热、呕吐、腹泻、便血、皮肤出血点、精神差、体重减轻等任何一种特殊表现,需及时诊。

□沙玉英 吴碧