

半数人缺关键营养素

“生活条件好了,人们的营养也越来越丰富了。”这可能是全世界绝大多数人的认知。但实际上,当下社会,有数十亿人口存在关键营养素摄入不足问题。可以说,全球正在陷入一场严峻的“营养危机”。

受访专家

北京大学首钢医院营养科主任 龚雄辉

生命时报记者李珍玉

全球营养普遍“不及格”

在最新一期《柳叶刀—全球健康》杂志上,美国哈佛大学陈曾熙公共卫生学院等机构发表了一项研究成果,研究人员对185个国家及地区居民15种关键营养素的摄入情况进行了分析,包括钙、碘、铁、维生素B2、叶酸、锌、镁、硒、维生素B1(硫胺素)、维生素B3(烟酸)、维生素A、维生素B6、维生素B12、维生素C和维生素E。

结果显示,几乎所有年龄组的关键营养素均摄入不足,4种营养素缺乏问题尤为突出,分别是碘、维生素E、钙和铁,摄入不足人口占全球的68%、67%、66%、65%,均超半数。另外,维生素B2、叶酸、维生素C和维生素B6摄入不足的人口比例也超50%。相对而言,维生素B3摄入量最接近充足,全球只有22%的人口摄入不足,其次是维生素B1(30%)和硒(37%)。

从性别差异来看,在同一国家、同一年龄组中,女性碘、维生素B12、铁和硒摄入不足的情况高于男性;男性钙、烟酸、维生素B1、锌、镁、维生素A、维生素C和维生素B6摄入不足的程度更高。这可能与两性的饮食模式、食物摄入量不同有关。

“隐形饥饿”不断显现

北京大学首钢医院营养科主任龚雄辉告诉《生命时报》记者,新研究中反映的一些关键营养素缺乏,有些在我国已不常见,比如碘缺乏在“全民食盐加碘政策”实施后得到很好解决,但仍对我国居民提高营养水平有一定借鉴意义。

随着生活水平的提高,绝大多数国人如今已不再为温饱发愁,不会因吃不够而引发营养不良,却忽视了一种看不见的“饥饿”——某些营养素超出机体所需,某些营养素仍然缺乏。临床中,不少代谢疾病患者就同时存

在营养过剩和营养素缺乏两种情况。究其原因,主要与不少人的三餐不规律或饮食结构不均衡有关。现代人,尤其是年轻人倾向于吃快餐、加工食品,甚至是高脂、高糖、高热量食物,存在挑食、偏食等问题,造成机体无法全面摄入营养,引发某些营养素超标或缺乏问题。

任意一种关键营养素缺乏都会对健康造成影响。比如,缺铁是贫血的最常见原因;维生素A缺乏是全球失明的主要原因;缺锌会增加对传染病的易感程度。

要解决这一问题,一是需加强平衡膳食的宣传,鼓励大众按照“膳食宝塔”适量摄入谷薯类、蔬菜类、水果类、肉蛋奶类,保证食材多样性,同时控制油脂、盐的摄入;二是针对不同地区、不同人群制定合理的公共卫生政策,进行针对性营养强化。

中国人最缺四种营养素

在我国居民缺乏的关键营养素中,专家指出有4种最需要关注,分别是维生素B2、维生素B1、钙和维生素C。

维生素B2:多吃绿叶菜和豆。维生素B2,又称核黄素,会参与体内生物氧化与能量代谢,缺乏时可引发眼、口腔和皮肤炎症,出现唇炎、口角炎、舌炎等。中国营养学会建议,成年男、女维生素B2推荐摄入量分别是1.4和1.2毫克/天。但《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》(简称《报告》)显示,我国居民维生素B2平均每日摄入量只有0.7毫克,仅为男女推荐摄入量的50%和58%,在我国居民最

缺乏的维生素中排名第一。

龚雄辉说,维生素B2缺乏与部分动物性食物摄入不足、错误的烹饪方法等有关。动物肝脏、肾脏、心脏等食物,乳制品、蛋类、绿色蔬菜、豆类中的维生素B2含量较丰富,饮食中可适当增加摄入量。不过,维生素B2对光敏感,上述新鲜食物最好避免阳光照射,烹饪时不要高温油炸或红烧,可保证维生素B2的最佳吸收。

维生素B1:精米白面换成粗粮。维生素B1,即硫胺素,与神经系统功能密切相关,缺乏时会诱发脚气病(不是“脚癣”),造成手指脚趾麻木、肌肉酸痛、水肿、心悸等不适。中国营养学会建议,成年男女的维生素B1推荐摄入量分别是1.4和1.2毫克/天。但近40年,我国居民的维生素B1摄入量越来越少,仅为0.8毫克/天,甚至不足以前的1/3。

究其原因,主要是因为食用精加工米面的量更大了,虽然这类食物口感更好,但谷物表皮、胚芽中的维生素B1在加工过程中被白白浪费。此外,酒精会对胃黏膜造成损害,饮酒量的增加也会影响维生素B1的吸收。龚雄辉说,全谷物、豆类、干果含有丰富的维生素B1,动物内脏、瘦肉、蛋类中的含量也较多,可适当多吃。维生素B1不耐高温、不耐碱性,烹饪时注意不要加碱(小苏打),同时避免高温煎炒、油炸。

钙:多喝牛奶多晒太阳。钙是构成骨骼、牙齿的主要成分,也参与神经、免疫、血液、内分泌等多系统的重要生理活动,儿童青少年时期缺乏可造成发育迟缓,中老年人缺乏会出现骨质疏松。中国营养学会建议,成年

人的钙推荐摄入量应为800毫克/天,但《报告》显示,我国居民钙的摄入量平均只有328.3毫克/天,连一半都未达到。新研究中,全球很多地区(如北美、欧洲等)的10~30岁人群钙摄入量普遍不足。

龚雄辉说,这可能是奶制品、深色蔬菜摄入不足造成的。《中国居民膳食指南2022》建议,成年人乳制品摄入量应为300~500克/天,但很多国人,特别是老年人没有喝牛奶的习惯,乳制品摄入量达标者只有22.5%。因此,建议大家每天适量摄入牛奶、酸奶、奶酪等奶制品,也可多吃豆制品或坚果,如豆皮、豆腐、杏仁、扁桃仁等,或吃小白菜、芥菜、油菜等含钙高的蔬菜。此外,平时要多晒太阳,增加户外运动,不要把全身包裹得严严实实,除非紫外线很强;避免吸烟、过量饮酒、长期大量饮用浓咖啡和浓茶。

维生素C:补足才能防慢病。维生素C又称抗坏血酸,有抗氧化作用,能改善机体对铁、钙和叶酸的利用率,缺乏时可引发坏血病。中国营养学会建议,成人每天应摄入100毫克维生素C,若想到预防慢病的效果,每天最好摄入200毫克。但数据显示,我国居民维生素C平均每日摄入量仅为75.5毫克。

龚雄辉表示,维生素C摄入不足主要是因为蔬果吃得少、食物烹饪时间过长。实际上,只要每天吃够一斤蔬菜、半斤水果就能满足身体对维生素C的需求,不需要额外补充,柑橘类水果、草莓、猕猴桃和绿叶蔬菜都是维生素C的良好来源。

生命时报官方网站



柑橘类防牙周病最好

日本一项新研究发现,吃水果保护牙齿的方法切实可行。日本大阪公立大学研究显示,利用柑橘提取物制成的无刺激性溶液能更好地抗击牙周病致病菌,进而有效保护口腔健康。该研究已发表在《食物》杂志上。

为了找到一种易于使用且能有效预防所有年龄段牙周病的抗菌剂,大阪公立大学人类生活与生态研究生院上谷诚树教授及其研究小组,验证了柚皮苷、橙皮

苷、芦丁、黄烷酮糖苷、月桂酸酯等七种化合物对口腔细菌的抗菌效果。在针对牙龈卟啉单胞菌(牙周病致病菌)进行的生长抑制实验中,研究人员发现,几种化合物均能对致病菌起到抑制作用,随后进行的动物实验也得到了相同结果。相对而言,从柑橘中提取的化合物具有最强的抗菌效果,无味且具有低过敏性。

研究人员表示,口腔护理对防控牙周疾病至关重要。然而,目前

很多市售口腔护理产品都属于“口腔消毒剂”,其较大的刺激性令很多消费者(尤其是幼儿和老人)难以忍受。新研究结果表明,柑橘提取物抑制牙周病致病菌效果最佳,这为研发物美价廉的高效口腔卫生产品铺平了道路。

徐江
生命时报官方网站

▷重庆市垫江县的种植户将刚采摘的柑橘放入分拣机器内。(资料图片) 新华社记者唐奕 摄

