

遗失声明

赵 东 升
(152629199501210032)不慎将内蒙古韵博房地产开发有限公司开发的远鹏香林郡一区2号楼1单元1501的首付款收据(金额:506221元,收据号:9498076)和面积差收据(金额:2827元,收据号:8957221)遗失,特此声明。

五原县九郡小额贷款有限公司将开户许可证丢失,账号:820151020100002056,核准号:Z2071015200245,开户行:五原蒙银村镇银行股份有限公司,声明作废。

2026年7月16日

“食补不够、补剂来凑”靠谱吗

失眠多梦吃褪黑素,面色暗沉发黄补充维生素,注意力涣散、记忆力下降服用鱼油,日常疲惫乏力、身体亚健康则依靠各类复合营养素……这些是网络热传的营养补充剂“养生攻略”。

“食补不够、补剂来凑”的做法是否真的健康?对此,专家表示:盲目进补潜藏健康风险。

吉林大学公共卫生学院营养与食品卫生教研室博士于海涛提醒,营养补剂无法替代天然饮食与健康生活方式,未经科学研判长期自行服用补剂,可能加重肝肾代谢负担,扰乱人体自身营养代谢平衡。

补剂不能替代食补

“只有当膳食不能满足营养需要时,才需要根据自身的生理特点和营养需求进行补充。”广西医科大学第一附属医院临床营养科副主任医师贺瑜说,天然食物中除了含有多种营养成分,还含有多种其他有益健康的成分,对预防慢性病、促进健康具有重要作用。

于海涛说,理论上来说,无特殊生理需求的人群(如孕妇、疾病恢复期患者等)通过平衡膳食是可以实现营养均衡的。平衡膳食能最大限度地满足人体正常生长发育、免疫力以及生理功能需求,满足机体能量和营养素的供给,并降低膳食相关慢性病的发病风险。

“吃了复合维生素不代表可以少吃蔬菜水果。补剂不含膳食纤维,无法替代全谷物和蔬果对肠道健康的作用;补剂也不能治疗疾病,高血压、糖尿病等慢性病需要正规医疗管理,不能靠保健品解决。”于海涛说。

《中国居民膳食指南(2022)》建议:平均每天摄入12种及以上食物,每周25种及以上食物,合理搭配三餐,覆盖谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类、油脂及盐五大类食物。2岁以上健康人群采用平衡膳食模式,可以达到营养均衡的目的。

“正常人群并不需要追求所谓的养生补品或营养补充剂,每天吃好三顿饭才是养生最简单、最重要的方式。”贺瑜解释称,合理膳食是免疫系统强大的根本,人体内细胞不断进行新陈代谢,每日三餐膳食为其主要营养来源,没有哪种单一食物或营养补充剂可以预防疾病并持续有效。

这些情况下需要使用补剂

专家提示,儿童、孕妇、老年人等人群,偏食、挑食、素食的人群,或者术后恢复期、慢性消耗性疾病、胃肠道及肝胆疾病的患者,在无法通过正常饮食达到均衡营养的情况下,需要考虑使用额外的营养补充剂进行补充。

于海涛建议,明确检测出营养素缺乏,比如发现血清25羟维生素D水平低、血红蛋白低或铁蛋白不足时,可使用补剂。生理时期需求大增而膳食摄入不能满足时也需要补剂,比如孕期需要额外叶酸、钙,哺乳期需要钙、DHA等。

贺瑜提醒,选择营养补充剂应该根据日常饮食习惯,有针对性地选择营养素。长期过量使用某一种单一营养素反而会引起营养摄入不均衡,严重的可能导致中毒,比如超量服用脂溶性的维生素。

“对于一些患者或特殊人群来说,单一补充某一种营养素,可能是远远不足的,应在临床营养科医师、营养师或医师的专业指导下进行选择,以免造成严重的营养不良。”贺瑜说。

(据《人民日报》)