

盐加碘、酱油加铁、面粉加钙……1995年开始,我国启动营养强化食品工程,相继推出此类产品来改善公众营养。十几年之后,种类繁多的营养强化食品又引来营养过剩的担心。如何认识强化食品?如何选择适合自己的营养素?疑问的产生一定程度上反映了公众健康意识的提高,而意识提高之后,是对相关知识的强烈渴求。

营养素添加,微量中有大学问

■本报见习记者 贡晓丽



营养素过量也危险

每次游泳训练课结束后,鑫浪游泳培训教练员王勇都会买瓶脉动饮料犒劳自己,“广告中不是宣传这种饮料含有的电解质能很好地平衡人体的体液吗,运动之后用来补充体力”。至于饮品究竟补充了哪些电解质,王勇表示并不清楚。

最近新闻《乐虎饮料维生素B12超标两倍》让人们突然意识到,正常状态下喝太多功能性饮料对身体并没有好处。人体每日所需要维生素B12极少,成人日平均摄入量不能超过2.4微克。就算膳食不含维生素B12,人体的存储也可满足大约6年的需要而不发生维生素B12缺乏症状。但一瓶乐虎功能饮料的维生素B12含量达到7.6微克,喝一瓶乐虎功能饮料后,人体内维生素B12日摄入量足足超两倍多。

功能饮料是指通过调整饮料中天然营养素的成分和含量比例,以适应某些特殊人群营养需要的饮品,主要作用为抗疲劳和补充能量。“维生素补充过多,同样会造成维生素中毒。”中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红说道,“素食者容易缺乏维生素B12和铁等元素,需要在饮食中注意选择含有相关营养素的食物。”

许多企业自主强化某种营养元素的产品,如添加了钙、铁的饼干,添加了维生素C的糖果、饮料以及高钙牛奶等,虽然价格比同类产品要贵,但是消费者依然乐意购买。

“企业自主添加营养素存在的问题是执行标准不同。”济南康比特运动营养食品负责人李林分析饮品中营养素超标问题,“休闲型功能



饮料的界定国家目前还未形成统一的规定,不少企业打起了擦边球。”

最高摄入量以内才安全

“我们在补充营养的时候,考虑人体需要量之外还要担心是否中毒的问题。”北京协和医院营养师陈伟说,“人体对微量元素的需求处在一个比较窄的范围,生理需要量和中毒剂量差别不大,没有把关地添加微量元素很容易产生超标问题。”

陈伟坦言,酱油、面粉中添加营养素,一般情况是为了减少人们微量元素摄入不足造成的营养不良,出发点值得肯定,与保健食品或功能性食品专注的方向不同,“保健食品是靠某种营养素作用产生调理人体正常生理功能,达到促进健康的目的,强化食品是给容易缺乏某种营养的人补足营养,而保健食品则是让健康的人更加健康”。

人体对于营养的需求不仅仅是缺什么补齐了就好,比如钾元素,营养学原则中是多吃多排,少吃少排,不吃也排,吃进去的钠多了身体会自动增加排出量。“人体有自动平衡机制,例如钙元素摄取的量少身体就会增加吸收率,多补身体也会相应降低吸收。”陈伟指出,营养素补充过量一般指摄入量超过了UL值。



全。“人体每天吸收20~30毫克的铁都在推荐摄入范围内,每次食用酱油摄入的铁最多只有4~7毫克,食用酱油出现铁过量的风险并不大。”北京友谊医院营养师顾中一介绍道。

健康饮食习惯是保证

食品营养强化是国际上提倡的改善居民营养状况的重要方法之一,即通过将一种或多种微量营养素添加到特定食物中,增加人群对这些营养素的摄入量,从而纠正或预防微量营养素缺乏等相关疾病。

很多消费者对食用强化食品有顾虑:假如我身体不缺钙、铁营养的话,经常吃这种食物会不会因为补多了对身体造成不好的影响?这就需要从地区环境与自己的饮食习惯考虑了,有些地区水土本身含有丰富的硒元素,很多食物要从其他地区输入以降低硒的摄入量,这里的居

食盐加碘可有效预防碘缺乏病,用维生素B1防治食米地区的脚气病,用维生素C补充北方地区在缺乏新鲜蔬菜水果季节的维生素C摄入不足。食品中添加必需营养是为了补充恢复加工中损失的营养素,保持替代食品与原食品的营养一致,营养强化,确保特殊食品的营养成分。

纵观时下的食品市场,营养强化品种繁多,琳琅满目,主要营养强化食品有维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素D等维生素类强化食品;钙、碘、铁、锌等矿物质类强化食品;赖氨酸等氨基酸类强化食品。

“食物中的各种营养素之间有着十分复杂的关系,各种营养素在人体内都有一定的含量和比例。”北京协和医院营养师陈伟介绍说,“营养素的补充必须合理,不能猛补一类营养或过量追求多种营养。”这就是科学选择营养强化食品时应遵循的平衡性原则。

每个人的身体状况、年龄段、生活环境等方面都不相同,选购营养强化食品时首先要了解食用者的健康状况,其次要掌握营养强化剂的天然食物来源及食用者的膳食搭配,“最好经过医生检查,确诊某种营养缺乏,然后再选用相应的营养强化食品”。

要根据不同的情况有针对性地选择营养强化食品。如饮食过于精细、经常吃精白米面的人群容易导致维生素B1的缺乏;食欲不振、毛发枯黄的儿童可能缺乏锌;吃动物性食品较少的人可以选择富含维生素A、维生素B2等的食品。

只有食物中可吸收的营养素不足时,缺少的部分才需要由营养素食品来补充。否则,一种营养素摄入过多,会造成其他营养素吸收减少或排出增加。如糖摄入过多会导致维生素B1消耗增加,补锌过多会影响铁的吸收。因此,要选择适量的强化食品,不缺乏也不要过多摄入。

人体的营养状况是处在随时变动之中的,营养强化食品不适合长期当作普通食品来吃。如果已经解除某种营养素的缺乏,就应该改吃天然食品。以避免因某种营养素摄入过多,而破坏它与其他营养素之间的平衡,从而加重组织器官的代谢负担。以此来约束功能性饮料似乎更为恰当,“没有运动的人不提倡喝运动型饮料,否则只会增加肾脏负担,医生建议肾脏疾病患者饮食要限钠、限盐、限钾,这些运动饮料更不能随便喝,其中的各种电解质会加重血液、血管、肾脏的负担,引起心脏负荷加大、血压升高等后果。”中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红解释说。

食之不安,何乐之有?就强化食品而言,我国早在1994年就制订了《食品营养强化剂使用卫生标准》,之后又公布了食品安全国家标准《食品营养强化剂使用标准》,这些标准保障了强化食品基本的安全性和有效性。但是人们也期待对休闲型功能饮料的严格界定,有相应的功能学及成分检验,“维生素超标”事件越少越好。



盐降低了30%,“无意识地多加盐只会让‘低钠’成为一个空中楼阁。习惯清淡味道之后偶尔更换反而难以接受正常食盐的味道。”推广“低盐”观念,培养人们健康饮食习惯,让“低钠”融入我们的生活,才能真正做到低钠。

不论是主食、零食或者饮品,不论添加何种营养素,出发点总是好的,企业进行合理的剂量添加是促进群众平衡营养的基础,消费者谨慎的选择是营养健康的保证,两者相加,才能使添加营养素的食品安全、有效,不仅仅是看上去很美。

生活百态

秋意 秋趣

秋风瑟瑟,秋意浓浓。与家人、朋友同行,一同体验秋天带来的乐趣。拿起手中的相机,记录秋天的美丽。徜徉于银杏树林间,倾听着银杏叶簌簌飘落的旋律,寻找着秋天的内涵,在思绪静静地沉淀后,体味生命的真谛。牟一摄



①叶子真好看,用手机拍一张。

②城市安静的街角,独自奏响秋天的小提琴曲。

③北京玉渊潭公园门口一书摊前,一位大爷仔细地挑着书。

④金黄的银杏叶吸引着摄影爱好者尽情拍照。

⑤钓鱼台国宾馆东墙外的银杏大道上,爸爸给小闺女拍照。



闲适斋

国家卫生计生委和公安部近日发布《关于加强医院安全防范系统建设指导意见》(以下简称《指导意见》),希望通过人防、物防、技防三级防护体系构建“平安医院”,人防就是要增加保安力量。同时,《指导意见》还规定,要完善4个系统建设,即建立完善入侵报警系统、视频监控系统、出入口控制系统和电子巡查系统。救死扶伤的医院,怎么就成了防死防伤的场所呢?

将时间推回到30年前,不仅医院没有保安,社会行业也没有保安一说。为什么社会发展,社会秩序却乱了?原因大致有三:一是没有畅通、及时、刚性的医疗纠纷处理流程和方法;二是一些部门的不作为助长了“医闹”的气焰;三是媒体对医疗纠纷一边倒的失衡报道,为“医闹”起到了推波助澜的作用。

医院遭受“医闹”攻击的时候多会第一时间报警,而有时警察出警姗姗来迟,或者认为“人死为大”,这些是医疗纠纷而不是社会治安案件;警察、法律部门大多采取大事化小,小事化了的处理方法,“医闹”的责任人得不到及时有效的惩处。

导致医患矛盾的因素中媒体舆论的导向作用不能忽视。譬如,“茶水化验”、“八毛门”事件等曾被媒体广泛报道,其最后的调查结果却大相径庭。为此,原卫生部新闻发言人在新闻发布会上呼吁:“希望媒体报道的时候注意情况,不能不管谁和医院闹纠纷和闹事,都义无反顾地站在医院对立面。如果媒体丑化医疗机构,可能导致医患关系的紧张和广大群众在医疗服务过程中受到损害和损失。”

增加医院保安人数就能制止“医闹”吗?答案是否定的。

保安人数增加会误导或鼓励医疗纠纷。医院保安是一个服务性岗位,其作用主要是为患者提供便捷舒适的就医环境,不能作为解决暴力冲突的力量。况且医院保安的职责范围、处置纠纷的方法等并没有具体规定。保安的作用如何发挥?

医疗活动中,保安不可能时刻守在病床前或跟在大夫身边,不可能及时制止随时可能出现的伤医事件。医院会因此进一步增加运营成本,加剧“看病贵”。

综上,如果政府建立第三方中立的处理机构,完善法律途径,缩减维权成本,使患者家属认为医院的诊疗过程存在问题的时候,能够遵循正常的法律途径,而不是寻求暴力解决。这样难道不比增加保安人数来得更好吗?然而,政府部门并没有从问题的根源入手,而是建议医院建立“人防、物防、技防三级防护体系”,完全将医患矛盾公开化、对立化,这恐怕不是解决问题的好方法。

王树平

医院安全不在于保安数量