

## 民生调查

## 「营养第四餐」是不是「智商税」？



## 年末保健品市场火热 服用补剂还需讲原则

本报记者 左妍

又到年底,保健品市场一如既往地火热起来。消费者对于健康生活愈发关注,养生观念深入人心,营养补充剂成为不少人的“刚需”。随着产品功能诉求不断细分,营养补充剂剂型更加多样化,不少市民边买边吃的同时也暗自心里嘀咕:我吃下去的补剂有没有用?我有没有选对适合自己的产品?



不少“打工人”的电脑旁都摆着补剂瓶 本报记者 徐程摄

## “打工人”带补剂上班成常态

“我每天吃的药,比我姥还多。”30岁的王小白(化名)是一名沪漂“打工人”,她曾坚定地认为,保健品是专门“收割”爷爷奶奶的“智商税”,但转眼间,自己已把瓶瓶罐罐、塑料药盒摆上了办公桌。只不过,王小白吃的“保健品”,被定义为“营养补充剂”,网络上也叫“营养第四餐”。

王小白是“大厂”员工,经常熬夜加班、作息不规律,年纪轻轻就已出现亚健康状态。因为“怕死”又怕“变老”,她在某年“双十一”开始

入手复合维生素片、叶黄素和胶原蛋白糖果。担心心肌出问题的她今年又开始吃辅酶Q10。透明的塑料盒子里,药片整齐排列。“这都是搭配好的,随餐吃,不容易忘。”她说。

在“打工人”群体中,王小白并非服用营养补充剂的个例。吴倩(化名)每天带补剂上班,她热衷于吃益生菌和鱼油,相邻的同事吃40岁人群的“营养包”,还有个同事因为睡眠不好,不愿意服用安眠药,坚持吃褪黑素。对他们来说,午饭后相约

服用补剂仿佛成了一种颇具“仪式感”的“集体活动”。

随着公众健康意识的普遍提升,人们对健康的渴望更为迫切,补剂的市场越来越大,几乎拿下了全年龄段的人群。小星(化名)在医院工作,特别重视健康的他很早就把补剂研究了个遍。他全家都有服用复合维生素矿物质的习惯,已经坚持十多年。除了自己吃,还给母亲买了辅酶Q10、氨糖。“吃归吃,但不会过度依赖和追求效果。补剂不是药品,没有治疗作用。”小星认为,服用补剂,对于提升免疫力、增强体质还是有点效果的。

## “要不要吃、吃哪种”因人而异

在上海中医药大学附属龙华医院临床营养科主任蔡骏的门诊,一直有人来问关于营养补充剂要不要吃、如何吃的问题。蔡骏说,过去保健品的概念比较笼统,泛指对人体有保健功效的产品,但现在更多倾向于保健食品。剂型也越来越多,出现了软糖、粉剂等,适口性强;“功效”定位更多元了,比如促进儿童生长、帮助女士抗皱美白、增强老年人抵抗力等。

只要搜一下电商平台,就会发现市面上的补剂琳琅满目,被分得巨细无比。一些商品还打起了“懒人养生包”,专门针对20+、30+、40+等各年龄段群体,不用动脑子,每天拆一包就行。30岁的唐先生就是“懒人包”的爱好者,“吃一阵子,忘记了,想起来了再吃……是否有效,说不清楚。”唐先生认为,吃了肯定比没吃好。

在营养学领域,维生素补充一

直是一个有争议的问题。国外有研究指出,本来很健康的人服用营养补充剂,并不能带来更多健康获益。美国癌症研究协会也建议,应该通过均衡饮食摄取适量的维生素,而不是完全依靠补剂。

那么,补剂到底能不能吃?蔡骏说,要不要吃、吃哪种,因人而异。长期来看,可以按需补充且遵循一个原则,就是“优先食物、缺啥补啥、不缺不补”。维生素作为维持生理功能和新陈代谢的必需营养素,人体无法自行合成,只能通过饮食或补剂摄取。但是,比起单一的补剂,食物中所含的维生素等各种营养物质更为丰富、全面。

“门诊经常会有老年人和肿瘤术后患者问我,要不要吃点蛋白粉?”蔡骏说,通常会先询问患者的饮食状况,判断蛋白质摄入量是否足够,通过日常饮食补充肯定是最好的选择。不过,老年人由于随

年龄增长肌肉流失加快,消化吸收能力下降,可能需要额外补充蛋白质。蛋白粉是一种方便的蛋白质补充来源,也确实是一种选择。

华东医院营养科主任吴江也认为,选择补剂时,应考虑个人的健康状况、年龄、性别以及饮食习惯等,最好在医生或营养师的建议下选择适合自己的产品,而不是盲目跟风服用。

对于缺乏相关营养的个体进行治疗性补充是有益的。需要额外补充维生素的人群主要是饮食不均衡者、特殊生理状态人群(如孕妇、老年人)、患有特定疾病的人群等。比如,饮食作息不规律或严重挑食者,很容易缺乏维生素B1、B2,可以额外补充。

每天300—500毫升乳制品加上500克深绿叶蔬菜,就能获得800—1000毫克的钙,轻松达标无需额外再补。但是如果不喝牛奶,仅靠一般饮食钙摄入量往往不足,因此需要调整饮食或者额外补充。同时,还应关注自身的维生素D水平,以及是否需要维生素K2以促进钙的吸收和利用。

## 理性保健可寻求专业咨询意见

经历了保健品行业“祛魅”后,“营养第四餐”的形象已经深入人心。一方面,营养保健产品的成分越来越科学、规范、专业;另一方面,现在也特别强调保健品的角色定位,它不能治疗疾病,只能保健。此外,随着科学和健康素养的提升,越来越多人更加注重健康方面的自我管理。

吴江告诉记者,不同年龄的人群消化吸收能力、营养的需求等确实存在差异。儿童青少年由于生长发育的需要,对蛋白质、维生素和矿物质等营养素的需求较高;中青年人需要维持机体健康和稳

定,注重健康维护,可能需要关注抗氧化、心血管健康等方面;老年人因为消化吸收能力的减退以及机体功能的减退,更关注骨骼健康、认知功能维护等,对钙、维生素D、B族维生素等的需求增加。

营养补充剂到底是“智商税”还是“营养第四餐”?吴江表示,补剂的效果也是因人而异的,很难一概而论。在没有副作用的前提下,补充保健品有一定的心理安慰作用,外加可能的健康改善效应;但是如果过量补充,主次不分,比如不好好吃饭,却把补剂当饭吃,也有可能损伤肝肾功能和机体的平衡状态。此外,随着营养补充的概念被普及,一些产品的功效也开始被夸大了,消费者应保持理性,寻求专业咨询

意见,选择适合自己的产品。

功能性软糖这一新兴的保健品形式受到年轻人的喜爱,但这类产品所声称的能够提高免疫力等效果,其实很难明确观测。“以前买过软糖,后来发现吃吃就是一大把,容易过量,就不买了。”市民刘小姐告诉记者,而且,软糖类补剂带来的实际效果,也不好说。

“除了摄入功能性食品可能带来的心理安慰外,服用者更需要主动学习了解剂量和不良反应。”吴江表示,具体来说,目前市面上的很多功能性软糖没有“蓝帽子”标识(保健食品标识),不受药品和保健品相关法规监管,安全性和有效性可能存在一定的问题;过量摄入这类软糖,可能导致活性成分超量从而引发不良反应;此外,软糖中的辅料可能也会带来额外的不健康能量,比如添加糖超标。

## 补不补?怎么补?专家支招

针对患者咨询比较多的几类营养补充剂,龙华医院临床营养科主任蔡骏给出一些建议。

## 维生素:

维生素补充剂主要在饮食结构不合理、营养摄入不足时,起到弥补作用。尽量在餐桌上获取,也就是吃丰富多样的食物。

对于一些特殊人群,额外补充维生素是必要的。比如素食者可能缺乏维生素B12和维生素D,建议可适当补充;老年人由于消化和吸收功能下降,容易缺乏维生素B12等营养素。

## 钙片:

市面上的钙剂种类繁多,碳酸钙的特点是钙含量高、性价比高,但需要胃酸帮助吸收,适合身体比较健康的人群。柠檬酸钙的钙含量相对较低一些,但吸收不受胃酸影响,可空腹服用。适合胃酸分泌较少的老年人,或服用碳酸钙有不适感的人群。乳酸钙钙含量较低,但溶解性好,对其他钙剂不耐受的人可选用乳酸钙。

大多数成年人每日推荐的钙摄入量为800—1000毫克。想要补充足够的钙,应增加牛奶和绿叶蔬菜的摄入。此外,维生素D有助于钙的吸收,可选择补充适量维生素D,并配合晒太阳和适当运动。

## 氨糖:

很多老年人膝关节疼痛,子女会买氨糖给他们服用,通过提供关节所需的营养成分来改善关节健康。但氨糖的疗效因人而异,而且只是用来改善软骨的营养,并不会产生“药到病除”的效果。

在发生关节疼痛时,首先要去医院做检查,确诊关节软骨的磨损情况。氨基葡萄糖的作用是促进软骨修复,只有在软骨轻度、中度磨损时才会发挥较好的治疗作用。但对于严重的骨关节炎,单纯吃氨糖效果有限。

## 蛋白粉:

老年人如果每天无法保证摄入优质高蛋白食材,可以补充适量蛋白粉。如果日常饮食能有鱼、肉、蛋、奶,就不需要补充蛋白粉。

一般来说,肉类摄入不足的消瘦人群、身体弱且消化功能较差的老年人等可以适当补充蛋白粉。购买时可以关注蛋白质含量,蛋白粉的蛋白质含量一般应在70%以上。

本报记者 左妍