



扫码关注新民
 康健园官方微信

康健园

让特殊食品为健康保驾护航

除了药物与手术,还有一种常常被忽视却至关重要的治疗手段——营养。如今,营养学早已告别笼统的“大营养”概念,走向细分化、个体化和精准化。无论是老人、婴幼儿、孕产妇,还是慢性病患者、手术康复者,都可能需要量身定制的营养方案来促进健康。特殊食品,就是帮助实现个性化营养的核心工具之一。



特殊食品就在日常生活中

一提及“特殊食品”,很多人第一反应是“保健品”,其实它的范围要大得多。上海交通大学医学院附属新华医院上海市儿科医学研究所特医食品研究室主任钟建研究员介绍,根据《中华人民共和国食品安全法》第七十四条,特殊食品包括保健食品、特殊医学用途配方食品(简称“特医食品”)和婴幼儿配方食品三大类。保健食品又分为营养素类(如维生素、矿物质补充剂)和非营养素类(声称有特定保健功能如降血脂、改善记忆等的食品,目前国家允许的功能宣称有24种),产品包装上都会有“蓝帽子”标识。特殊医学用途配方食品按照人群分为0—12月龄婴儿用和1岁以上人群用两大类,前者又细分为无/低乳糖配方、早产/低出生体重配方、氨基酸代谢障碍配方等六类,后者包括全营养、特定全营养和非全营养配方食品。婴幼儿配方食品则按年龄段分为婴儿配方(0—6月龄)、较大婴儿配方(6—12月龄)和幼儿配方(12—36月龄)。

这些专业术语似乎距离普通人的日常生活很遥远,但事实上我们没少和它们打交道:手术后的高蛋白全营养配方粉、糖尿病患者

的低GI代餐、适合肠道不耐受人群的无乳糖奶粉、给早产儿补充能量的特配奶粉……它们的共同特点是,专门为特殊人群健康需要而设计的配方。

医学营养成为重要的治疗手段

上海市营养学会副理事长、复旦大学附属华东医院营养科冯颖教授指出,科学与规范是特殊食品在临床运用中的两个关键词。科学意味着配方的设计在营养成分的种类、含量、配比等都有充分的研究和循证依据。医生或营养师在推荐时,会结合疾病分期、健康状况、饮食和生活习惯来制定方案。规范意味着产品的生产、注册、标签、使用方法等都有明确标准,既保证安全,也方便患者在医生或营养师的指导下,根据疾病类型、代谢状态、摄食能力等确定配方和剂量,按需使用,定期评估。

对于某些疾病患者,特殊食品更像是“营养处方”。例如,对于肠息肉摘除术后患者,因肠黏膜修复的需要,饮食多从“无渣/少渣流质”逐渐过渡到“少渣半流质”,再到饮食和普通膳食。对于肠癌术后患者,饮食的过渡虽然类似,却需要更加关注术后肠功能的代偿,必要时可根据消化吸收功能和临床诊疗需求

医周健闻

专委会为行业发展集聚力量

我国特殊食品发展面临多重挑战,需求增长与产品可及性和普及度之间存在矛盾。为此,上海市营养学会近日成立了全国首个特殊食品专业委员会,汇聚政府、科研、医院、企业等力量,推动标准制定、技术创新、人才培养、产业升级和科普推广。未来,特殊食品将更广泛地走进大众生活,成为改善健康的重要力量。

提供合理的营养支持,通过患者营养风险及营养状况的定期评估,体现医学营养助康复的宗旨,助力患者回归健康生活。对于糖尿病患者,医学营养不仅是个体化饮食治疗方案,还包括体重管理、运动计划、糖尿病专用特医配方的合理食用等。对于早产儿,专为其设计的特殊医学用途配方奶粉,不同于普通奶粉,具有高能量密度、高蛋白含量、易消化吸收等特点,是生命最初阶段的重要支持。

虽然特医食品主要面向进食受限、消化吸收功能障碍、代谢紊乱或特定疾病状态下的特殊人群,但在孕期营养、老年营养、运动营养、慢性病营养等领域,也有一定的应用场景。不过,特医食品不是“万能补品”,更不能随意替代一日三餐,选择时要认准正规批号,最好在医生或营养师的指导下使用,避免盲目跟风。

当营养与医学相结合,食物就不再只是维持生命的必需品,而成为改善健康、缩短病程、提高生活质量的“治疗力量”。临床营养从“辅助”走向“基础”,既能辅助康复,又能担纲一线治疗。未来,随着政策支持、技术进步和公众认知的提高,特殊食品将不仅存在于病房和药房,也会更广泛地出现在普通家庭的餐桌上。

魏立 图 IC

慢病防控

肾友必读:正确防治高钾血症

高钾血症是慢性肾脏病患者的常见并发症,血液透析患者在透析间期尤为多见。因肾脏排钾能力下降,加之摄入过多、酸中毒、细胞破坏等因素,容易导致血钾升高。严重时可能引发神志恍惚、肌无力、呼吸肌麻痹,甚至心律失常和心脏骤停。因此,必须充分认识高钾血症的危害,做到预防为主,治疗为辅。

饮食要注意 少吃高钾食物,橘子、香蕉、枣、椰子、猕猴桃、番茄、菠菜、海带、土豆、豆类、乳制品和瘦肉等含钾都高。不是说完全不能吃,而是要控制量。烹饪时可以先将蔬菜浸泡、焯水,再去炒;肉类也可以先用开水烫过再煮。千万别喝果汁、菜汤、肉汤,里面的钾

较多。另外,不要用“低钠盐”,因为含钾高。

用药要留心 一些降压药、利尿剂和含钾药物会让血钾升高。比如常见的依那普利、氯沙坦、螺内酯,还有一些中药,最好提前和医生确认能不能用。

特殊情况要兼顾 避免剧烈运动,不要用库存血输血,感染和身体坏死组织也要及时处理,因为这些都会让钾大量释放。

促进排钾 必要时会用到排钾药或者排钾利尿剂,帮助把钾从肠道和尿里排掉。保持大便通畅,因为便秘会让钾被“困”在身体里,严重时要用透析治疗清除血钾。

紧急应对 避免空腹,遵医嘱服用小苏

打片,纠正酸中毒。静脉滴注碳酸氢钠或葡萄糖加胰岛素,把钾“赶”回细胞里,或者缓慢静脉注射葡萄糖酸钙制剂,提高心肌张力,预防心脏骤停的发生。

定期监测 透析患者一定要定期查血钾,医生会根据结果调整饮食和用药,同时避免严重高钾血症及其不良后果。

透析患者出现高钾血症的风险极高。预防重于治疗,坚持监测、科学饮食、合理用药和规范治疗,可显著降低高钾血症的不良后果,保障生命安全。

陈桂香(上海交通大学医学院附属第九人民医院肾脏内科副主任医师)

肿瘤防治

食管癌患者关爱日

中医药助力,守护生命通道

8月24日是“食管癌患者关爱日”。食管癌是威胁我国居民生命健康的主要恶性肿瘤之一。其实,如果早期发现并接受规范治疗的患者,5年生存率可以达到95%。然而,大多数患者被确诊时已经是中晚期,治疗难度大,效果也不理想。因此,早筛查、早诊断、早治疗,是提高生存率的关键。

食管癌高风险人群应得到重点关注。一般来说,45岁以上长期生活在食管癌的高发地区、直系亲属得过食管癌、本身有癌前病变,或者长期吸烟酗酒、嗜食滚烫的食物,这些都属于高风险因素。高风险人群要定期做

内镜检查,建议每5年查一次,如果已经发现了轻微的病变,比如低级别上皮内瘤变的Barrett食管,就需要缩短到1至3年一次。通过规律的筛查,可以在癌症还未完发展时及时发现并治疗,提升治愈率。

食管癌患者的治疗是依据肿瘤分期分别接受不同的治疗。极早期食管癌患者可以行内镜下黏膜切除术或黏膜下剥离术,创伤小,治愈率高。早中期患者可行食管癌根治术,术后根据肿瘤分期,选择辅助化疗或放疗。局

部晚期不可切除或拒绝手术(或患者不耐受手术),可选择根治性同步放化疗。晚期/转移性(IV期)食管癌患者,通过姑息化疗联合免疫治疗,延长生存期、控制症状、提高生活质量。中医药在食管癌的全程管理中都能发挥重要的作用,减轻放化疗的副作用、预防患者术后复发转移,以及延长晚期患者的总生存期。

63岁的食管癌患者朱先生就是一个典型的例子。因为多年吸烟导致严重的肺功能障碍,他无法接受手术治疗,只能选择化疗加放

疗。在放疗过程中,他出现了放射性食管炎,需要依赖胃管进食。今年5月,朱先生在医生指导下服用了中药方剂,针对肺脾气虚进行调理。四周后,他的喘促和乏力症状明显减轻,大便成形,还能开始自主进食。一个月后,他精神状态更好,体重增加了4斤,每天甚至能走上万步,生活几乎恢复正常。这个案例很好地说明,中医药可以帮助患者减轻副作用,让他们在治疗中更好地坚持下来。

食管癌不可怕。对于高风险人群来说,定期筛查是最有效的防护措施。对于已经确诊的患者,科学规范的西医治疗和中医药调养相结合,不仅能够延长生命,还能让患者活得更舒心、更有尊严。

方志红(上海市中医医院肿瘤二科主任医师)

秋季是季节性脱发高发期 如何通过饮食改善脱发

脱发问题在现代社会越来越普遍。无论男女,头发变稀疏、发际线后移,甚至局部秃发,都可能带来心理压力。导致脱发的原因有很多,比如遗传、荷尔蒙变化、疾病、药物副作用以及生活压力等。另外,秋季是季节性脱发高发期。但很多人容易忽视的是,饮食习惯对脱发有很大影响。

头发的主要成分是角蛋白,而角蛋白的合成离不开营养支持。如果身体缺乏某些营养素,头发就容易变脆、易断,甚至加速脱落。想要养出健康的头发,这些营养要记得补充——

蛋白质是基础。鱼肉、鸡蛋、豆类、奶制品都是很好的选择,蛋白质不足会让头发失去韧性。

铁元素能帮助红细胞把氧气送到毛囊,缺铁性贫血是女性脱发的常见原因。牛肉、动物肝脏、菠菜、豆类、坚果都能补铁。

锌是毛发生长所需的重要矿物质,缺乏时头发容易暗淡无光。牡蛎、牛肉、坚果和全麦食物里都有丰富的锌。

B族维生素,特别是生物素和烟酸,对头皮和头发生长非常关键。全麦、鱼类、蛋黄、坚果和绿叶蔬菜都能补充。

维生素A能保持头皮湿润,防止干燥和脱屑,胡萝卜、甜椒、南瓜、菠菜、甘蓝含量较多。

维生素C是强效抗氧化剂,不仅能帮助合成胶原蛋白,还能促进铁的吸收。柑橘类水果、草莓、猕猴桃、番茄都不错。

维生素D和头发生长周期密切相关,晒太阳是最自然的方式,三文鱼、鸡蛋和强化奶制品也能补充。

健康脂肪,尤其是富含Omega-3的食物,比如深海鱼类、亚麻籽、奇亚籽、核桃、橄榄油等,能让头发更有光泽和弹性。

多喝水能保持头皮健康,避免头发干枯。一般每天喝8杯水比较合适。

除了要多吃这些有益的食物,坏习惯也要尽量改掉。比如高糖饮食容易让血糖波动,影响毛囊;油炸和加工食品里的反式脂肪会伤害头发;极端节食减肥更会导致营养不良,加重脱发。

对于已经脱发的患者,可以通过调整饮食结构,改善营养状况,促进头发的健康生长。如果脱发问题持续或加剧,建议及时就医,寻求专业的诊断和治疗建议。

总之,通过饮食来改善脱发不仅是自然健康的方法,也是最简单可行的手段之一,保持头发的健康将不再是难题。

赵思佳(上海市皮肤病医院医师)