

健康人不必加補維生素



近年來，人們越來越注重養生，維生素補劑等逐漸成為家喻戶曉的保健品。尤其是上班族，很多人辦公桌上都會備一瓶。然而，《美國心臟病學會雜誌》近日發布一項研究表明，烟酸（維生素B3）和抗氧化劑（維生素A、維生素C和維生素E）可能會增加健康人群的死亡風險。換句話說，健康人補充維生素可能弊大於利。

百姓認為可以防病，科研領域爭議已久

日常生活中，補充維生素的人群為數不少。有數據顯示，2014~2016年，我國膳食補充劑總體消費人群比例為40%，其中33%的人群每周至少使用2次。《生命時報》聯合新浪微博進行的網絡調查發現，超七成受訪者會在“正常飲食之外額外補充維生素”，其中70%的人並不是在營養師的指導下補充，而是“覺得自己缺，就補了”，或是“受到廣告影響”和“跟隨大家一起補”。記者在某購物平臺上搜索“維生素”，發現品類非常豐富，有單種維生素補劑，也有複合維生素補劑，月銷量多則上萬，少則上百；還有維生素C泡騰片、軟糖等



產品。在維生素產品的宣傳簡介中，“補充營養，增強免疫”“促進新陳代謝，提升活力”“延緩衰老，亮肌美顏”等字眼是最常見的，很多消費者的評價留言則認為“多吃維生素，肯定沒壞處”“美白防脫發必備”等。

但是，與普通百姓自認為的“服用維生素可以預防疾病”等觀念所不同的是，在營養學領域，維生素補充一直是一個十分有爭議的問題。

早在2007年，丹麥哥本哈根大學的一項研究就指出，攝入維生素補劑可能弊大於利，一度引發熱議。這項研究分析了47項研究，發現一些本來很健康的人服用抗氧化劑，會幹預人體自身防禦系統的正常功能，有可能會增加早逝風險。其中，服用維生素E死亡率增加4%，服用β胡蘿卜素死亡率增加7%，服用維生素A死亡率增加16%，攝入維生素C也始終沒有能延年益壽的科學依據。2019年發表於《美國醫學雜誌》的一項研究表明，大劑量維生素D對骨密度和骨強度的改善並沒有益處。美國癌症研究協會也建議，應該通過均衡飲食攝取適量的維生素，而不是完全依靠補劑。

最近《美國心臟病學會雜誌》上的研究則是評估了8295名受試者血液中的6種維生素（A、D、E、C、B12和B9）濃度與美國成年人全因和特定原因死亡風險之間的關聯。在多變量調整後，維生素D水平的增加與全因和特定原因死亡風險降低有關，而其他幾類維生素水平的增加却與死亡風險增加有關。因此，研究人員認為，多



種維生素共同暴露對健康的影響不見得好，值得探討。

需求非常微量，缺乏就會致病

維生素是人體所需的五大營養元素之一，能維持人體正常生理功能，可分為脂溶性和水溶性兩大類。目前世界公認的維生素有14種，包括維生素A、維生素B1（硫胺）、維生素B2（核黃素）、維生素B3（烟酸）、維生素B9（葉酸）、維生素C、維生素D、維生素E、維生素K等。

中國農業大學食品科學與營養工程學院教授景浩說，維生素一般無法由人體自己產生，需通過飲食攝入，在保證營養均衡、膳食合理的情況下就能滿足人體每日的維生素需求。“由於現代人生活節奏快，壓力大，導致作息不規律，常常點外賣、漏餐、偏食等，再加上一些食物加工過於精細導致營養損失，維生素攝入不足的情況還是存在的”。《中國居民營養與慢性狀況報告（2015年）》對中國內地31個省份近6.3萬名城鄉居民進行了營養調查，結果顯示，我國成年居民有超過80%的人維生素B1、維生素B2攝入不足，人群普遍缺乏維生素A、維生素D。

雖然人體每日對維生素的需求是微量的，但缺乏可能引起一系列癥狀，嚴重缺乏會導致疾病，以下幾種維生素尤為重要。

維生素A。維生素A具有維持正常視力、促進生長發育、維持生殖功能及皮膚黏膜完整、促進免疫功能等作用，缺乏會導致夜盲癥、乾眼癥，皮膚乾燥、角質化。魚肝油、奶制品、蛋黃等，植物性食物中不含有維生素A，部分胡蘿卜素在人體內可轉變成維生素A，如菠菜、胡蘿卜、南瓜等深色蔬菜中含有豐富的β-胡蘿卜素。有調查顯示，我國居民維生素A攝入充足率僅為四成。

維生素D。也被稱為“陽光維生素”，具有調



節鈣和磷代謝、促進骨骼生長、調節細胞生長分化、調節免疫功能等作用。食物中維生素D來源並不豐富，祇有魚肝油、肝臟、全脂奶、蛋黃、多脂魚等少數來源，多曬太陽，是人體獲得充足維生素D的最好來源。《維生素D與成年人骨骼健康應用指南》顯示，除香港、廣州外，中國部分城市超一半成人維生素D攝入不足。

維生素C。維生素C具有抗氧化作用，能促進鐵的吸收、清除自由基等。流行病學調查發現，從天然水果蔬菜等食物中攝入較多的維生素C，能減少癌癥、心臟病、白內障等多種慢性疾病的危險。當人體出現吸收障礙，如消化不良或食物加工不當時，易缺乏維生素C。

維生素E。維生素E有抗氧化、預防衰老等作用，缺乏較為少見，一般出現在脂肪代謝障礙人群和早產兒中。維生素E食物來源廣泛，可通過攝入植物油和堅果來補充。

B族維生素。這類維生素包括維生素B1、維生素B2、維生素B12、烟酸、葉酸等，是推動體內代謝不可或缺的物質。維生素B1缺乏可表現為食欲減退、乏力、頭痛、肌肉酸痛、體重減輕等，嚴重者可出現典型的心血管疾病癥狀。有統計表明，我國居民維生素B1攝入充足率僅為28%。B族維生素可從日常飲食中補充，更有利于身體吸收利用，多吃粗糧、豆類、薯類和適量動物內臟等可補充維生素B1；多吃奶類、蛋黃、深綠色蔬菜、谷物、魚肉類、堅果等可補充維生素B2；烟酸的食物來源是植物種子和富含優質蛋白質的動物性食物，特別是魚肉蛋類；葉酸食物來源廣泛，如綠葉蔬菜、豆類、水果等；維生素B12存在于動物性食物、發酵食品和菌類食品中。

亂吃危害大，特殊人群可補充

景浩表示，隨着國人健康素養的提升，保證營養攝入的充足已經成健康新風尚，但大家一定要杜絕盲目跟風補充營養素，許多補劑吃多、吃錯反而會對健康不利。對健康人群來說，日常飲食基本能夠滿足需要。

以下維生素過量補充尤其對健康不利：1.維生素A通過膳食正常攝入不會發生過量，若大量攝入肝臟、魚肝油或維生素A補充劑，可能導致骨骼生長異常，甚至骨質疏鬆，還可能造成肝臟損害。2.過量補充維生素C，如每天5克以上，可能導致惡心、腹瀉，對腎功能障礙者、痛風患者和腎結石高風險人群來說，攝入過多維生素C可能增加腎結石危險。同時，大量維生素C還可能降低抗凝劑的作用，使鐵吸收過量，反而促進體內形成自由基。3.維生素D是最容易補充過多的一種，如果攝入過多魚肝油或維生素D補充劑，可引起中毒，出現血鈣過多、促進腎結石、血管硬化等。4.維生素E毒性小，大量攝入可引起凝血功能障礙、肝臟脂肪蓄積和免疫功能下降。

專家建議，對於無法均衡膳食或生活不規律的特定人群，如孕婦、新生兒、營養吸收不良患者、特殊疾病人群（如糖尿病患者）等，需通過維生素補劑保證每日攝入量，但要在專業醫師或營養師的指導下進行科學地、治療性地補充。

最後景浩呼吁，大家要保證營養，應更多關注如何改善生活方式，如合理飲食、營養素攝入均衡、正常作息、規律運動、戒煙戒酒等，而不是一味靠營養補充劑來向身體“還債”。

有一根神經 連着心情

深呼吸、唱歌可刺激迷走神經，減壓舒心

在很多人看來，心理是一種很主觀的東西，看不見也摸不着，靠個人感受判斷。如果心情不好、鬱悶焦慮，就祇能勸自己“想開點”。但其實，心理狀態的產生和調控都離不開生理基礎，科學家發現，有一根神經，和人的心理狀態關係密切，如果對其進行適當刺激，可以起到積極的心理調節作用，它就是迷走神經。

首都醫科大學附屬北京安定醫院神經調控科主任、主任醫師王智民介紹，迷走神經屬於顱神經，由20%的“傳出”纖維（從大腦向身體發送信號）和80%的“傳入”纖維（將信息從身體感覺傳送到大腦）組成。上起腦幹底部，途徑頸部、胸部，然後達到腹部，對心臟、胃腸、肝腎等器官都有影響，可謂身體中最長、分布最廣的顱神經。由於含有軀體運動、內臟運動、內臟感覺、軀體感覺4種纖維，迷走神經可以在不受意識支配的前提下，直接影響發聲、吞嚥、呼吸、心率、腺體分泌等生理功能。

作為副交感神經系統的一部分，迷走神經主要負責心理及生理反應中“休息、放鬆”的部分。換句話說，當迷走神經興奮起來，身體就會進入放鬆狀態，最直接的感受是呼吸、心率變慢，血壓下降，身心逐漸變得平靜。反之，若迷走神經因受到精神刺激，出現紊亂，就會導致呼吸急促、憋氣、大量出汗、體感忽冷忽熱以及焦慮、抑鬱等身心不適。

迷走神經的興奮，表現為其張力的增大。王智民說，多年來，已有很多研究證實，通過適當的刺激可以增強迷走神經張力，改善包括抑鬱、焦慮、癲癇、偏頭痛、耳鳴、情緒障礙等在內的多種身心問題。比如，2010年德國馬克斯普朗克人類認知和腦科學研究所發表在《生物精神病學》雜誌上的研究發現，迷走神經張力較高的人，整體心臟健康狀況更好、炎癥水平較低、社交人際網更牢固，並且表現出更好的情緒調節能力。2016年2月，中國中醫科學院與哈佛醫學院合作，發表了一項使用掛耳裝置刺激迷走神經來調節重度抑鬱癥的研究，再次證實了提高迷走神經張

力，在緩解抑鬱癥方面的積極作用。

王智民說，雖然迷走神經刺激術

能夠達到多種治療作用，但其效果仍局限于研究領域或臨床使用。日常生活中，刺激迷走神經對調節情緒也有一定作用，當感覺壓力過大、精神不振、情緒煩躁時，不妨嘗試一下幾個增加迷走神經張力的辦法。

深呼吸。《替代與補充醫學雜誌》2010年發表的一項國際研究，重申了通過緩慢腹式呼吸，可以增強迷走神經張力的結論。練習時，先通過鼻子緩慢吸氣，讓氣體填充肺部，感覺腹部鼓脹，直到不能再吸為止；再慢慢呼氣，可將嘴唇縮起，緩慢吐氣。

聊天、唱歌、大笑。迷走神經對聲帶有支配作用，所以任何能夠讓聲帶振動起來的活動，都有助於讓迷走神經興奮起來，比如唱歌、大笑等。通常聲帶振動的強度越大，迷走神經興奮性越強。

冥想。美國卡內基-梅隆大學2016年發表的一項研究發現，與沒有進行正念冥想的人相比，進行了3天正念冥想強化訓練的人，壓力減小、炎癥水平更低，而這些變化就與迷走神經張力增強有關。

冷刺激。寒冷刺激被證明可以激活迷走神經，同時降低交感神經的興奮性。在可承受範圍內，適當地進行冷水浴、冷水洗臉，或用冰袋敷於額頭或頸側等。

瑜伽、太極。兩者都屬於比較溫和的運動，需要有意識地調整呼吸，能夠增強迷走神經張力，幫助身心放鬆。

體育鍛煉。無論是有氧或無氧運動，祇要讓肌肉動起來，就能起到一定的作用，快走、慢跑、力量鍛煉均可。



脂肪肌肉一塊掉
影響代謝反彈快

一天吃兩餐 更易發胖

如今，為了減肥，很多人選擇每天吃兩頓飯：祇吃早餐和午餐，或者祇吃午餐和晚餐。殊不知，這樣做可能更容易發胖。

一日兩餐的性質有些類似限時進食法，這是一種間歇性斷食的方法，其核心在於限制進食時間在一天中的6-10小時之內，比如早上10點到晚上6點之間，其餘的時間一律不準進食。在可進食的時間段，人們可以選擇祇吃2頓，也可以自由安排多吃幾頓。不可否認的是，限時進食法的確能夠減重，但這種方法減去的重量並非全是脂肪。有研究表明，限時進食法讓我們丟掉不少肌肉——12周之內，限時進食法讓人平均丟掉0.64千克肌肉，而一日三餐限制熱量的方法平均祇讓人丟掉0.17千克肌肉。而且，兩種方法促成體脂肪含量降低的程度並沒有顯著區別。也就是說，即便是營養充分的一日兩餐，也會讓我們失去不少肌肉，而肌肉是耗能組織，肌肉量大的人相對更不容易長胖。所以，長期一日兩餐的結果極有可能是：剛開始的時候減重效果明顯，很快就會進入平臺期；由於這個過程沒有讓人丟掉過多脂肪，導致代謝率降低，稍微多吃一點，或者僅僅是恢復一日三餐，就會增重、長胖。

想減肥，最重要的是控制總能量攝入，注意食物的選擇、保證飲食質量，同時確保各類食物的搭配合理。在這個原則上，最常規的飲食節奏安排就是“三餐兩點”，也就是三頓正餐，外加兩頓加餐。和其他減重方法相比，這種限制熱量攝入的傳統進食方法更利於減重，還有利於保存肌肉。而且，“三餐兩點”最符合我們的飲食文化，操作起來最容易、最好堅持。