



## 怎么补维生素?

维生素是人体所需的五大营养素之一,能维持人体正常生理功能,如何正确补充?是否多补就好?本文将一一为您解答。

目前世界公认的维生素有14种,包括维生素A、维生素B1(硫胺)、维生素B2(核黄素)、维生素B3(烟酸)、维生素B9(叶酸)、维生素C、维生素D、维生素E、维生素K等。

维生素一般无法由人体自己产生,需通过饮食摄入,在保证营养均衡、膳食合理的情况下就能满足人体每日的维生素需求。

但由于现代人生活节奏快,压力大,导致作息不规律,再加上一些食物加工过于精细导致营养损失,维生素摄入不足的情况是存在的。

虽然人体每日对维生素的需求是微量的,但缺乏可能引起一系列症状,严重缺乏会导致疾病,以下几种维生素尤为重要。

### 维生素A

维生素A具有维持正常视力、促进生长发育、维持生殖功能及皮肤黏膜完整、促进免疫功能等作用,缺乏会导致夜盲症、干眼症、皮肤干燥、角质化。有调查显示,我国居民维生素A摄入量充足率仅为四成。

鱼肝油、奶制品、蛋黄等,植物性食物中不含维生素A,部分胡萝卜素在人体内可转变成维生素A,如菠菜、胡萝卜、南瓜等深色蔬菜中含有丰富的β-胡萝卜素。

### 维生素D

被称为“阳光维生素”,具有调节钙和磷代谢、促进骨骼生长、调节细胞生长分化、调节免疫功能等作用。《维生素D与成年人骨骼健康应用指南》显示,除香港、广州外,中国部分城市超一半成人维生素D摄入不足。

食物中维生素D来源并不丰富,只有鱼肝油、肝脏、全脂奶、蛋黄、多脂鱼等少数来源,多晒太阳,是人体获得充足维生素D的最好来源。

### 维生素C

维生素C具有抗氧化作用,能促进铁的吸收、清除自由基等。当人体出现吸收障碍,如消化不良或食物加工不当时,易缺乏维生素C。流行病学调查发现,从天然水果蔬菜等食物中摄入较多的维生素C,能减少癌症、心脏病、白内障等多种慢性疾病的危险。

### 维生素E

维生素E有抗氧化、预防衰老等作用,缺乏较为少见,一般出现在脂肪代谢障碍人群和早产儿中。

维生素E食物来源广泛,可通过摄入植物油和坚果来补充。

### B族维生素

这类维生素包括维生素B1、维生素B2、维生素B12、烟酸、叶酸等,是推动体内代谢不可或缺的物质。

维生素B1缺乏可表现为食欲减退、乏力、头痛、肌肉酸痛、体重减轻等,严重者可出现典型的心血管疾病症状。有统计表明,我国居民维生素B1摄入量充足率仅为28%。

B族维生素可从日常饮食中补充,更有利于身体吸收利用:多吃粗粮、豆类、薯类和适量动物内脏等可补充维生素B1;多吃奶类、蛋黄、深绿色蔬菜、谷物、鱼肉类、坚果等可补充维生素B2;

烟酸的食物来源是植物种子和富含优质蛋白质的动物性食物,特别是鱼肉蛋类;

叶酸食物来源广泛,如绿叶蔬菜、豆类、水果等;

维生素B12存在于动物性食物、发酵食品和菌类食品中。

不过,专家表示,大家一定要杜绝盲目跟风补充营养素,许多补剂吃多、吃错反而会健康不利。对健康人群来说,日常饮食基本能够满足需要。对于无法均衡膳食或生活不规律的特定人群,如孕妇、新生儿、营养吸收不良患者、特殊疾病人群(如糖尿病患者)等,需通过维生素补剂保证每日摄入量,但在专业医师或营养师的指导下进行科学、治疗性地补充。

《生命时报》

# 新冠叠加流感,治疗难度会更大吗



流感病毒的冬季爆发期来临,人类再度面临流感病毒与新冠病毒的双重威胁。

日前,《以色列时报》报道称,该国一名孕妇被发现同时感染了新冠和流感病毒,这是以色列首例“共同感染”病例。不过,该媒体特别指出,“一些报道称,这是世界上首例此类双重感染病例,但早在2020年春季,美国就出现了流感和新冠共同患者的报道”。

从世界范围看,这确实不是新冠病毒和流感病毒首次联手“作案”。2020年10月,墨西哥确认该国首例同时感染新冠病毒和季节性流感的病例。2020年2月下旬,一名咳嗽和发烧都非常严重的男子出现在纽约的医院里,其鼻拭子检测结果是流感阳性,随后,他被确诊同时感染了新冠和流感,他的家人也纷纷“中招”。

“新冠病毒感染的临床表现与流感、病毒性肺炎差不多,很多症状都相似,例如发热、干咳、胸闷、胸痛,即使有的新冠病毒患者出现嗅觉、味觉障碍,但发病率也很低,所以患者很难区分感染的是新冠还是流感,又或者是不是同时感染了两种病毒。”曾在武汉抗疫时任国家卫健委专家组成员的东南大学附属中大医院重症医学科主任医师潘纯说。

而在江苏省疾控中心急性传染病防治所所长鲍倡俊看来,合并感染这两种病毒,是否会带来更严重的疾病,还有待观察。“从全球公开报道来看,目前同时感染两种病毒的病例不多,所以合并感染对人体还将带来哪些疾病风险,因为缺乏足够案例和数据支撑,还不好判断。”

不过,从目前部分研究文献来看,同时感染新冠病毒和流感病毒对病情发展不利。

华中科技大学同济医学院附属同济医院呼吸与危重症医学科公共卫生学院环境与健康重点实验室等研究机构于2020年刊发的一项对

307例新冠肺炎患者的研究发现,同时感染新冠病毒和B型流感病毒的患者出现不良结果的风险更高。

2021年2月,武汉大学病毒学国家重点实验室徐可教授和蓝柯教授课题组刊发的研究显示,两种病毒共感染形同火上浇油,流感病毒能显著促进新冠病毒感染。课题组通过构建流感病毒和新冠病毒共感染小鼠模型发现,两种病毒共感染在小鼠体内引发更严重的疾病。在新冠病毒受体ACE2转基因小鼠中,流感与新冠病毒共感染会引起更严重的肺部病理损伤和更高的新冠病毒载量。

“如果合并感染两种病毒,可能治疗难度会更大。一方面,因为流感病毒与新冠病毒靶向的器官主要是呼吸系统,一旦合并感染,对于呼吸系统的损伤可能会更为严重,另一方面,对于呼吸系统的损伤也取决于病毒载量,病毒载量越高可能造成肺损伤的也更为严重。”潘纯说。

每年的冬春季都是流感的高发季,近日,我国陕西、浙江、河南等地相继有新冠疫情反弹,面对双重风险,我们应该怎样防护,保护自己和家人不中招?

“接种疫苗是预防流感和新冠的有效手段,特别是全程接种新冠疫苗。同时要注意手卫生,室内多通风,尽量少到人群密集场所聚集,出行注意戴口罩。”鲍倡俊说。

他同时提示,老年人和特殊人群的免疫力低,感染流感、新冠病毒的风险也比较大,而接种疫苗,会减少重症发生率。

“如果有发热、咳嗽等症状,可以先自查自己最近有没有潜在的新冠病毒暴露史,例如有没有与近期入境人士接触,有没有接触进口冷冻食品、物品。”鲍倡俊提醒。

“即使没有症状,但如果近期前往过新冠病毒中高风险地区或与新冠感染者有密切接触史,也不要掉以轻心,需要立即到就近的机构进行核酸检测。”潘纯建议。

综合《科技日报》



## “小寒”:皎皎玉根,腊月迎春

1月5日是小寒。事实上,每一种食材都有属于自己的时节。春吃芽、夏吃瓜、秋吃果、冬吃根。以四时为引,在一荤一食中,感知春夏秋冬的四季轮转。在这个时节,我们应该如何健康饮食?在唇齿间感知时间流转,不负一年好时光?本期健康周刊为您整理了有关信息。

### 三九天,小寒节

小寒是腊月迎春的第一个节气,标志着冬季时节最冷的日子正式开始。《月令七十二候集解》有言:“小寒,十二月节。月初寒尚小,故云。月半则大矣。”进入小寒,才真的称得上是进入了寒冬。

小寒胜大寒。小寒虽然代表着“天气渐寒,尚未大冷”,但此时正处于数九寒天中最冷的三九时节。

根据我国长期以来的气象记录,北方地区小寒时的气温往往比大寒时更低,民间也有“小寒胜大寒”的说法。

年味始于腊八。进入小寒,年味渐浓,传统的腊八节也在小寒节气内。每到这一天,北方人会熬腊八粥、泡腊八蒜,祭祀祖先,祈福新年。在南方,人们在小寒这天早上要吃糯米饭,配上炒香的腊味。

### 冬吃萝卜,顺气防寒

俗语有言:“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方”。李时珍曾在《本草纲目》里对萝卜赞赏有加,称其为“蔬中最有益者”,它能顺气、缓解咳嗽、止咳……素有“小人参”之称。

冬吃萝卜胜药方。寒冷的三九天,身体需要更多的能量来“产热”,人们的食欲会增加,容易出现积食。中医看来,萝卜味辛,行胃、大腸气滯而消脹除滿,味甘而健脾助運,益胃而消谷化食。

此外,将白萝卜煮熟后食用,或搭配葱白、香菜等辛温发汗的食材共同煮食,可以起到预防感冒的效果。

挑出最新鲜的白萝卜。萝卜和胡萝卜是两种不同的蔬菜,而白萝卜则是萝卜中的一种。从功效上来讲,胡萝卜善于清肝明目,白萝卜善于消食理气、清热化痰。传统中医里说的“冬吃萝卜”指的是白萝卜。

挑选白萝卜时,要选身材修长,皮肤滑嫩、体重偏大的。可以把萝卜缨折断看看,若里面没有水分,说明萝卜不新鲜,不新鲜。

需要注意的是,气虚、便秘的人吃了萝卜,可能会加重症状,肠胃寒凉的人也应该少吃。萝卜最好带皮一起吃,能摄入更多营养。

### 小寒饮食,温补养胃

俗话说“三九补一冬,来年无病痛”,经过春、夏、秋的长时间消耗,脏腑的阴阳气血会有所偏衰,合理进补可及时补充气血津液,抵御严寒侵袭,达到事半功倍的养生目的。

温补气血。小寒食补讲究“温润”,应注重及时补充气血,抵御严寒侵袭。可以适当吃些羊肉、鸡肉、甲鱼等肉类。当然,进补也要适量,体质偏热,爱上火的人要适当少吃。

健脾养胃。寒冷的冬天,肠胃本身就有些倦怠,平时要注意少吃生冷食物,少吃高脂肪、高热量饮食。多吃核桃仁、大枣、龙眼肉、山药、百合、栗子等蔬果,有补脾胃、温肾阳、健脾化痰的功效。

### 小寒养生,防寒保暖

中医认为“寒性凝滞,寒性收引”,此时是关节痛、颈椎病和心脑血管病急性发作的高峰期,养生的关键是防寒保暖。

戴帽防寒。防寒即是养阳气的闭藏,严寒时节除了多穿衣,更要注意暖头。民间有“冬天戴棉帽、如同穿棉袄”的说法。冬天在室外活动时建议戴一顶帽子,即使是单薄的帽子,其防寒效果也很明显。

避免大汗。冬藏时节,万物蛰伏,人体也应顺应自然界特点而适当减少活动,做事“慢半拍”,以免扰动阳气。

锻炼时微微出汗就好,建议选择一些舒缓的运动,比如慢跑、踢毽子、打拳、散步等,舒展筋骨即可,避免大汗淋漓,导致阳气外泄。

风一更,雪一更,聒碎乡心梦不成,故园无此声。沉睡的种子在土地中孕育希望,在这万物凋零的季节里,仍有温暖在故乡,仍有向上的力量,等待着破土而出。

综合《生命时报》等



## 注意卫生 科学预防

# 戴口罩 勤洗手 多通风

株洲市卫健委 株洲日报社宣

