

# 人至中年，真的要补补吗？

54岁的王阿姨前段时间开始出现打软腿症状。频繁出现几次后，王阿姨便去看医生，医生怀疑她是缺钙，于是让她吃点钙片，多晒晒太阳。在得知王阿姨的事情后，其闺蜜表示，自己很多年前就开始补钙了，王阿姨太缺乏健康意识了。

人至中年，很多人认为是时候补钙了，各种维生素安排上，骨胶原、胶原蛋白买起来，钙片、铁剂更是必不可少。但真的所有人都需要补吗？服用这些补充剂有什么讲究呢？

## 分清食补和营养补充剂

人至中年，是不是该补呢？广州中医药大学第一附属医院临床营养科主治医师尤华智表示，应该补，但有讲究。随着年龄的增长，人体逐渐衰老，很多营养元素流失加速，适当进补既可以让人们感觉更舒适、精神更好，一定程度上还能够起到预防疾病的效果，但“怎么补”才是关键。

尤华智指出，人们首先要分清楚两个概念：食补与营养补充剂。食补也就是通过饮食进补，其实，正常饮食、营养均衡即可满足人体几乎所有营养素的需要，只是大多数人做不到而已。而营养补充剂就是人们平时购买的钙片、补铁剂、复合维生素、骨胶原等。

一般情况下，如果没有出现营养素缺乏症状，不建议使用营养补充剂，通过调整饮食结构即可达到“进补”的目的。只有当出现营养素缺乏症状时，才可使用营养补充剂，且在使用一段时间，症状消失后，应停止使用。

需要注意的是，营养补充剂并不能代替药品，起不到治疗作用，如果症状严重，已达到

疾病范畴，就需要接受药物治疗，而非通过营养补充剂缓解症状。

## 进补顺序：天然食品—营养强化食品—营养补充剂

尤华智提醒，在天然食品与营养补充剂之间，还存在一种食品——营养强化食品。所谓强化食品，是在天然食品中添加了人体易缺乏的营养素，从而起到补充营养的效果。日常生活中，最常见的强化食品有加碘盐、低钠盐、添加了氨基酸或B族维生素的面粉、钙铁锌复合强化醋、维生素强化饮料、高钙牛奶等。

通常情况下，当人们出现营养素缺乏时，首先应考虑天然食物，调整原有的饮食结构，使其更加合理、均衡。如不能改善营养素缺乏，再考虑营养强化食品，随后才是营养补充剂。在使用营养补充剂时，需要按需补充，避免过量“中毒”。

## 常见易缺乏营养素补充指南

### 钙

易缺钙人群：婴幼儿、青少

年、孕妇、老年人等。

**缺钙症状：**常见腿软、抽筋、骨痛、走路不稳、身高降低、驼背等症状，还可能表现出注意力不集中、失眠、多梦、烦躁、易怒等症状。

**补充方法：**天然食品首选牛奶，如存在乳糖不耐受或不喜欢喝牛奶，可选择牡蛎、大白菜、花椰菜、青萝卜、甘蓝等代替。强化食品有高钙奶、强化豆奶以及部分钙强化主食。营养补充剂常见钙片、液体钙、胶囊钙等。同时多晒太阳，帮助身体合成维生素D，促进钙的吸收。

**推荐补充量：**65—80岁人群推荐每日1000毫克。钙过量会对肾脏有影响，所以一定要在监测骨钙的基础上补才安全，应以食补为主。

### B族维生素

**易缺人群：**B族维生素是一个大家族，很多人会缺乏其中的某些元素。如抽烟、喝酒、爱吃砂糖的人容易缺维生素B1，妊娠中或哺乳期的妇女容易缺维生素B2等。

**缺B族维生素症状：**口角炎、口腔溃疡、脚气病等。

**补充方法：**天然食物包括

含多种维生素B的食物，如西红柿、橘子、香蕉、葡萄、梨、核桃、栗子、猕猴桃等。含有丰富维生素B1的食品，如小麦胚芽、猪瘦肉、大豆、花生、里脊肉、火腿、黑米、鸡肝、胚芽米等。含有丰富维生素B2的食品，如牛肝、鸡肝、香菇、小麦胚芽、鸡蛋、奶酪等。含有维生素B6、维生素B12、烟酸、泛酸和叶酸等食品，如动物肝脏、肉类、牛奶、酵母、鱼、豆类、蛋黄、坚果类、菠菜、奶酪等。其中的维生素B1在人体内无法贮存，所以应每天补充。营养补充剂有单一维生素B的补充剂、B族维生素以及复合维生素等。

**推荐补充量：**维生素属于微量元素，如没有缺乏症状，不建议额外补充，应以食补为主。

### 铁

**易缺铁人群：**总体较为少见，全素食者可能存在缺铁情况，或是因某些疾病导致缺铁。

**缺铁症状：**缺铁性贫血、无精打采、早上不想起床而晚上又辗转难眠、情绪易波动、郁闷不乐、记忆力减退、注意力不集中、怕冷、听力下降、异食癖、神经性耳聋等。

**补充方法：**天然食物包括

肉类、动物肝脏等。强化食品包括添加了铁的奶粉、米粉、豆浆。营养补充剂有专门的补铁剂，不过由于人体对于铁的需求并不高，且铁元素在日常饮食中很容易摄入，所以很少有人需要服用铁补充剂。

此外，维生素C可以促进铁的吸收，建议缺铁人士在补铁的同时，多吃富含维生素C的食物，如猕猴桃、柑橘、橙子、西红柿等。

**推荐补充量：**50—80岁人群推荐每日12毫克。注意铁过量容易造成铁中毒，可直接腐蚀胃肠黏膜，导致呕吐、腹泻、黑便等。过量铁还会导致铁、锌、铜等微量元素代谢失去平衡，使得免疫功能下降。

### 维生素D

**易缺人群：**常年不见阳光者，此类人群逐年增多，如婴幼儿、孕妇等。

**缺维生素D症状：**佝偻病、缺钙等。

**补充方法：**每天晒20分钟太阳，需保持两手臂皮肤大小的位置直接暴露在阳光下。此外，很多牛奶以及钙补充剂中会添加维生素D，不需要额外补充。

**推荐补充量：**60岁以上为15微克。

据《老人报》

# 都错了！高血压的“罪魁祸首”不是盐，而是它！

饮食不规律、吸烟、喝酒、作息混乱……这些不良的生活习惯导致高血压年轻化趋势日渐严峻。5月17日是世界高血压日，根据最新的中国高血压年会调查数据显示，目前中国已有2.45亿左右的高血压患者。

很多人都以为导致高血压的“元凶”是盐，其实并非如此！下面就来好好说说。

## 高血压为什么是“无声的杀手”？

高血压是一种很常见的慢性病，它的主要作用器官是心脏和血管。

在早期，这些器官可能没有明显病理改变。然而，长期的高血压会引起心脏左心室肥厚和扩大，也会引起全身小动脉病变，导致一些重要的器官，如心、脑、肾等组织缺血和变性，形成微动脉瘤。血管一旦破裂，极有可能

形成血栓，造成梗死，因此被称为“无形的杀手”。

高血压的病人大多数都没有明显的症状，仅仅在测量血压或者发生心、脑、肾等并发症时才会被发现。

所以，高血压这一疾病的诊断大多数被延迟，现在没有发现症状也不代表血压就是正常的。

## 导致高血压的“元凶”是什么？

诱发高血压的不是食盐，而是食盐中的钠元素。

当摄入食物中的钠之后，大多数人能够将多余的钠通过尿液排出。然而，当钠元素摄入过多，体内就会滞留钠离子。

而钠离子主要参与细胞外渗透压的调节，当人体内钠离子含量过高，会造成血液的渗透压增高，组织间的水分可能会透过血管壁进入血液，从而引起血液容量的增加，导致血

压增高。所以，在我们的日常饮食中不仅要控盐，更要控钠！

## 如何判断自己是高血压？

人群中血压是呈连续性正态分布，即在每天的不同时间点的血压值是波动的。

其实，高血压和正常血压并无明确的划分界限，其标准是根据临床及流行病学资料规定。因此，血压高也不一定就患有高血压。

2020年5月6日，国际高血压学会（ISH）发布了全球范围内适用的《ISH2020国际高血压实践指南》（简称《指南》），新《指南》建议隔1—4周进行2—3次诊室测量来诊断高血压，以排除其他因素干扰血压的临时提高。

目前，我国将高血压定义为未使用降压药物的情况下诊室收缩压 $\geq 140$ mmHg和（或）

舒张压 $\geq 90$ mmHg。

## 血压正常的人如何防住高血压？

1. 控制体重，尽量将BMI（BMI=体重 $\div$ 身高<sup>2</sup>）控制在24kg/m<sup>2</sup>以内；
2. 营养均衡，平衡膳食，每日吃新鲜蔬菜和水果；
3. 少吃钠盐，争取每天食盐摄入量小于6g；
4. 少喝酒，不吸烟；
5. 增加体育锻炼，运动有利于减轻体重和改善胰岛素水平，提高心血管调节适应能力，稳定血压水平；
6. 保持轻松愉快的生活方式，避免压力过大。

## 高血压患者需要注意什么？

除了上面对于生活方式的干预之外，高血压患者的治疗原则还包括降压药物的使用、

血压控制的目标值以及多重心血管危险因素的控制。

使用降压药物进行治疗应该遵从从小剂量开始、优先选择长效制剂、联合用药和个体化四个原则。

高血压患者需要通过长期的降压治疗将血压控制在合理的范围之内。病人在得到有效治疗方案控制血压之后，仍需要坚持治疗，不应随意停止治疗或者频繁改变治疗方案。大多数病人都在停降压药半年后恢复到发病时的血压水平。

目前一般血压控制目标值小于140/90mmHg。但是糖尿病患者、慢性肾脏病患者、心力衰竭患者以及冠心病患者的血压控制目标值应该小于130/80mmHg。

对于老年收缩期的高血压患者，收缩压需要控制在150mmHg以下，如果还有余力的话可以下降到140mmHg。

据新华社客户端