

发胖可能是缺这种维生素 尤其35岁以上

提到缺乏维生素D,很多人想到的是,需要补钙或者骨质不好的人群,其实,胖人可能也需要补充维生素D。
综合多位专家观点,告诉你哪些人最需补充维生素D,并推荐一套合理的补充方案。



减肥减不下来,可能缺维生素D

首都医科大学附属北京朝阳医院营养科主任、减重医生贾凯表示,肥胖人群如果平时已经很控制饮食,运动量也足够,但还是瘦不下来,可能是身体缺乏维生素了。
尤其是年龄在35岁以上的人群,身体新陈代谢可能开始变得缓慢,身上脂肪变多,可以尝试着补充一些和脂肪燃烧、身体代谢相关的维生素,如维生素D,有助避免脂肪堆积,加速新陈代谢,从而促进油脂和有毒物质的排出。
哪些人应该注意补充维生素D?我国维生素D缺乏的情况很普遍。《中国居民膳食指南科学研究报告》指出,6岁至17岁儿童青少年血清维生素D缺乏率为18.6%,18岁及以上成人21.4%。

- 1.老年人。年龄增长会使皮肤合成维生素D的能力下降。
- 2.居家人群。包括残疾人和住院人群,他们户外活动少,阳光暴露不足会影响维生素D合成。
- 3.长时间室内工作人群。比如白领一族、工厂或仓库工人、夜班工作者,这些人也容易缺乏阳光照射。
- 4.皮肤较暗人群。色素沉着较多,会影响皮肤合成维生素D的能力。
- 5.体力活动水平较低人群。久坐、缺乏运动等不良生活方式会导致整体健康水平下降,间接影响体内维生素D的水平。
- 6.患有慢性/消耗性疾病的人群。包括糖尿病、慢性肾病、胃肠吸收不良综合征、甲状旁腺疾病、肝脏疾病等,

- 这些疾病可能影响维生素D的代谢或吸收。
- 7.肥胖人群。维生素D是脂溶性营养素,会储存在脂肪组织中,导致血液中的浓度降低,腰围过大的人群尤其要注意。
 - 8.接受减肥手术的人群。胃肠道减重手术会影响维生素D等营养素的吸收,相关人群应注意补充。
 - 9.服用某些药物的人群。包括苯巴比妥、卡马西平、地塞米松、利福平、硝苯地平、螺内酯、利托那韦、醋酸环丙孕酮等,这些药物可能影响维生素D的代谢或吸收。
 - 10.某些婴儿。母亲在孕期或哺乳期维生素D不足,可能导致婴儿维生素D水平低下。

维生素D是个健康多面手

维生素D与各个年龄段人群的健康息息相关,除了强壮骨骼、影响新陈代谢,还会给身体带来以下好处:

保护心脑血管
维生素D可调节血压,改善心脏功能,降低心脏病和脑卒中发生风险。摄入充足的维生素D,可使心血管疾病患者早逝风险降低30%。

改善情绪
患有中度至重度抑郁的女性,在补充维生素D后病情有所好转,原因可能是维生素D能改善血清素水平,后者对改善睡眠、带来愉悦感非常重要。

保护母婴
怀孕期间维生素D水平较低的母亲,更易出现先兆子痫、早产和低出生

体重儿问题,剖腹产概率也更高。
母亲缺乏维生素D,孩子更易患哮喘等呼吸疾病,肥胖率更高。补充维生素D可减少哮喘和呼吸道感染。

预防糖尿病
最新流行病学研究表明,血液里的维生素D水平越高,糖尿病风险越低,因为维生素D能够刺激机体产生更多的胰岛素。

补充维生素D的3种方案

中国农业大学营养与食品安全博士后王国义表示,补足这种维生素,需从以下几个方面入手。

晒太阳
皮肤中的7-脱氢胆固醇经阳光照射能够转化为维生素D3,经常晒太阳是人体获得充足有效维生素D的最好途径,每天接受日光照射30分钟左右即可满足需求。

常吃含维生素D的食物
动物肝脏、蛋黄、多脂海鱼、全脂奶等动物性食物含有一定量的维生素D3,蘑菇等菌类含有少量的维生素D2。此外,一些营养强化食品也富含维生素D,比如维生素A、维生素D强化牛奶,可适当选用。

合理利用补充剂
上文提到的10类维生素D缺乏高

风险人群可以先进行筛查(检测血清中25-羟基维生素D浓度),如果存在缺乏问题,应在临床营养师等专业人士的指导下服用相关补充剂。需要提醒的是,维生素D是脂溶性的,会在体内蓄积,自行补充可能过量,进而导致中毒。

(来源:生命时报 微信公众号《发胖可能是缺这种维生素,尤其35岁以上》)

建议吃点菇娘果 理由都在这里

在水果摊上有一种小果子,长得像灯笼一样,非常受欢迎。人们称它为菇娘果,别名又叫菇茑、姑茑儿、黄菇娘果、甜菇娘果等。

这种水果吃起来特别解压,皮轻轻一扒就掉,一口一个,清甜可口。今天我们就来一起看看,这种水果到底有什么特别之处。

红菇娘,黄菇娘
菇娘果属于茄科酸浆属的植物,野生种遍布我国南北各地,但其主要产区为我国东北地区。外观呈现圆球形,成熟时多为金黄色,其外围被囊状花萼包裹,形如灯笼,所以也被称为黄灯笼果。

这种果子还有红色的品种,被称为红菇娘果,学名叫酸浆,也有挂金灯、锦灯笼、红灯笼果的叫法。

红菇娘果含有酸浆苦素类成分,大多味道偏苦,秋冬时期完全成熟后会有些酸甜,冷冻后口感更好一些。

黄菇娘果相对口感更甜,总糖含量为10.39克/100克,还含有酒石酸、苹果酸、柠檬酸、琥珀酸等有机酸,其中含量最多的为酒石酸,果实中所含有的糖和有机酸使菇娘果的浆果具有酸甜适口的独特风味。

二者在所含的挥发性物质上也有不同,整体来说,红菇娘果的味道偏向清香型,黄菇娘果则偏向果香型。

菇娘果,营养真不错
黄菇娘果和红菇娘果二者相比,前者更受欢迎,口感也更好,吃起来还有点脆脆的,黄菇娘果水分含量高达80%以上,咬开后一口爆汁。

除了吃起来很赞之外,菇娘果的营养也不逊色,富含膳食纤维、维生素C、胡萝卜素、钾、植物化学物等营养。

膳食纤维。不同颜色的菇娘果相比,红菇娘果的膳食纤维含量更具有优势,为2.34克/100克,是黄菇娘果的近5倍。要想补充膳食纤维,推荐选红菇娘果。

维生素C。黄菇娘果的维生素C含量在水果中属于中等水平,跟柑橘类水果中的橙子差不多,为35.6毫克/100克。而红菇娘果的维生素C含量不如黄菇娘果,为27.6毫克/100克,和柠檬差不多。

一般人群每天维生素C的推荐摄入量为100毫克,如果每天吃下100克菇娘果,就能满足一天维生素C需求量的近40%了。中等大小的菇娘果单手一捧约为50克,稍微大个头的,10个约为50克。

矿物质钾。黄菇娘果的钾含量还不错,约为200毫克/100克,每天吃上一两把对健康有益,我们的心脏跳动、神经传导、肌肉收缩以及血管张力都离不开钾的参与,对平稳血压也很有帮助。

胡萝卜素。黄菇娘果含有丰富的胡萝卜素,有数据显示含量为680微克/100克,在水果中处于中等水平。多吃富含胡萝卜素的食物能帮我们预防眼睛干涩、夜盲症,还有助于抵抗身体的慢性炎症,对皮肤健康也很有帮助。

抗氧化成分。菇娘果含有黄酮类物质以及酚类物质等,具有抗炎、抗氧化、预防慢性病的作用,其中红菇娘果的酚类物质相对较高。

另外,菇娘果里面还含有小籽,可以补充亚油酸、油酸等不饱和脂肪酸。

至于菇娘果的热量,只有不到50千卡/100克,和苹果不相上下,每天吃上一两把没什么负担,即便在减肥也能放心吃。

(来源:新华网 微信公众号《建议你吃点菇娘果,理由都在这里了》)