

“中国居民营养素补充剂量使用科学共识科学普及版”发布

健康人无需吃营养素补充剂

阅读提示

2 岁以上健康个体,按照《中国居民膳食指南》践行平衡膳食原则,能够满足充足营养,维持良好身体健康状况,不推荐额外补充。

据中国营养学会 2017 年开展的 3.6 万多人的调查显示,18 岁以上居民中有 30.50%的购买过营养素补充类产品,54.85%的居民曾经食用过营养素补充剂,老年人使用率更高。

营养素补充剂是指以补充维生素、矿物质而不以提供能量为目的的产品,包括单一和复合的营养素补充剂。

为正确引导广大居民的营养素补充行为,中国营养学会设立了“居民营养素补充剂使用科学共识研究专项”,成立了由科研机构、疾控中心和高等院校专家参与的共识研究工作组,经多方讨论,形成“中国居民营养素补充剂量使用科学共识科学普及版”并于近日发布。其详细回答广大居民使用营养素补充剂中的困惑和广泛性问题,对大众健康和营养素补充剂行为提供权威指导。

1.满足营养需求,是每个人保持良好营养状况的必需条件。2 岁以上健康个体,按照《中国居民膳食指南》践行平衡膳食原则,能够满足充足营养,维持良好身体健康状况,不推荐额外补充。

2. 确定自己膳食是否满足营养需要,需经过膳食、营养状况指标和体征等来评估。由于各种原因,无法通过膳食满足营养需要的个体,应咨询营养专业人员(营养师、营养专家或医生),合理进行膳食调整或营养素补充,预防营养缺乏。

3.对于营养素缺乏的个体,补充营养素是简便有效的方法。应积极采取膳食改善措施,包括选择强化食品、营养素补充剂作为营养素补充的来源,以弥补



不足,纠正营养素缺乏状况。

4.孕妇、乳母、幼儿、老年人等,在特殊生理时期的某些营养素需求高,应常常咨询(医院、保健中心)营养师、营养专家或医生,合理进行营养调理,以保障特殊生理时期的营养需要。营养调理的手段包括膳食、营养素补充、合理运动等措施。

5. 特殊环境或特殊职业下的人群,如高原、高温、低温、低日照、高强度运动和体力活动等,根据工作性质使用营养素补充剂很有必要。建议咨询营养专业人员(营养师、营养专家或医生)个体辅导或诊疗。

据人民网

六个为什么揭秘身体趣闻

近日,生理学家对人体的一些现象做出了科学解答,这些答案可能令你大吃一惊。美国《读者文摘》网站对此进行了盘点:

1.为什么停止长个后,脚还会变大?

在行走过程中经过磨损,脚上的肌腱和韧带可能会变弱,导致足弓变平,让脚变得更长更宽。超重者、脚或脚踝肿胀者,或患有糖尿病的人,更容易发生这种现象。

2. 关节疼痛真的能预测天气吗?

大气压力通常在恶劣天气来临前下降,导致身体组织扩张,从而产生关节肿胀和疼痛。此外,美国塔夫茨大学的研究者发现,气温每下降 10 摄氏度,膝关节骨性关节炎的疼痛程度就会有所增加。

3.坐过山车时,为什么感觉心脏提到嗓子眼?

当过山车到了顶端,减速后骤然落下时,很多人会感觉一些

内脏“飘飘荡”,仿佛提到了嗓子眼儿。这是因为神经能够检测到运动,进而让人产生这种错觉。

4. 为什么女人比男人手凉且白皙?

女性体脂比例更高,身体内的核心部位保存了更多热量,但手脚并非如此。研究表明,在同样的严寒环境下,女性手指血管比男性更容易收缩,也更快变白。

5. 人为什么有指纹?

英国学者发现,指纹能防止水分流失,或使得皮肤更容易伸展,保护皮肤免受伤害,防止长水泡。

6.为什么腋汗气味难闻?

因为腋下汗腺会释放一种油性物质,有些细菌喜欢这种物质。腋下气味实际上是细菌吃了油性物质后,释放出的恶臭。而且,腋窝部位的毛发较多,细菌生存的面积大。

据《中国妇女报》

开奖日期:2019 年 1 月 22 日 本期销售金额:156,162 元 本期开奖号码 :04 05 12 14 17 本期出球顺序 :04 12 14 17 05	
本期中奖情况	
奖级	本地中奖注数
一等奖	8 注
二等奖	474 注
三等奖	6,096 注
0.00 元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为 2019 年 3 月 25 日,逾期作弃奖处理。 本信息若有误以公证数据为准。	

开奖日期:2019 年 1 月 22 日 本期浙江销售金额:1,416,346 元 本期开奖号码 :074			
本期中奖情况			
投注方式	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
直选	306 注	1,040 元	318,240 元
组选 3	0 注	346 元	0 元
组选 6	450 注	173 元	77,850 元
合计	756 注	...	396,090 元
2,326,785.48 元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为 2019 年 3 月 25 日,逾期作弃奖处理。 本信息若有误以公证数据为准。			

开奖日期:2019 年 1 月 22 日 本期全国销售金额:11,381,158 元 本期开奖号码 :07426			
本期中奖情况			
奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	12 注	100,000 元	1,200,000 元
合计	12 注	...	1,200,000 元
197,902,319.10 元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为 2019 年 3 月 25 日,逾期作弃奖处理。 本信息若有误以公证数据为准。			

开奖日期:2019 年 1 月 22 日 本期销售金额:1,845,628 元 正选号码 特别号码 本期开奖号码 :054525 1		
本期中奖情况		
奖级	本地中奖注数	单注奖金
特等奖	0 注	0 元
一等奖	0 注	0 元
二等奖	15 注	8,166 元
三等奖	174 注	300 元
四等奖	2,545 注	20 元
五等奖	37,761 注	5 元
35,488,512.60 元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为 2019 年 3 月 25 日,逾期作废奖处理。 本信息若有误以公证数据为准。		

福彩双色球			
第2019010期			
全国销量:336769874元 浙江销量:26824060元			
中奖号码:红色球(●) 蓝色球(★)			
02 04 05 08 11 30			02
奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
一等奖	●●●●●●+★	15 注	5753329 元/注
二等奖	●●●●●●	178 注	79353 元/注
三等奖	●●●●●+★	3452 注	3000 元/注
四等奖	●●●●●/●●●●+★	139972 注	200 元/注
五等奖	●●●●●/●●●●+★	2193164 注	10 元/注
六等奖	●●+★/●●+★/★	9647094 注	5 元/注
本期奖金中9注二等奖(含杭州3注,绍兴4注,宁波、湖州各1注)。 奖后累计12.23亿元滚入下期。本信息若有误以公证数据为准。			
2019年1月10日			

公益广告

弘扬慈善文化

传承中华美德

丽水日报社 宣