

补充维生素 忌盲目跟风

当下,随着公众健康意识的提升,自行购买服用维生素补充剂成了许多人的日常。然而,面对琳琅满目的维生素补充剂,该如何科学选择和服用?11月6日,太原市第二人民医院营养科负责人李丽芬提醒,不可盲目跟风补充维生素,维生素的补充因人而异,科学补充才有效。

不可替代健康饮食

“理论上,我们可从日常的均衡饮食中获得所需营养。”李丽芬开门见山,“膳食指南建议平均每天摄入12种、每周25种以上食材,涵盖谷薯、蔬果、畜禽鱼蛋奶、大豆及坚果等多种食物,通常无需额外补充维生素和矿物质。但现实是,快节奏生活下,外卖盛行、精加工食品增多,加上工作压力、环境等因素,让许多人难以真正实现饮食均衡。”

有数据研究表明,2022年至2023

年,成年人缺乏维生素B1、B2、VC、VA的占比分别为78%、84.2%、76.4%、52.6%,缺乏钙、镁、钾的占比分别为96.1%、64.4%、81.9%。“这些数据像一面镜子,映照出我们身体普遍存在的‘营养赤字’。”李丽芬强调,“适时、适量地补充维生素,对于筑牢健康防线、预防慢性疾病意义重大。但这里需要提醒的是,维生素补充剂不可替代健康饮食。”

关键阶段重点补充

人的一生,不同年龄和生理状态,营养需求也会随之调整。李丽芬用一张清晰的“营养路线图”,解析了关键阶段的补充重点。

孕产期,奠基之补。孕期是生命早期1000天的起跑线,对叶酸、铁、维生素D等营养素需求激增。科学补充如同为母婴健康“奠基”,能有效减少出生缺陷,保障妊娠安全。

儿童青少年,成长之补。此阶段是身体和智力发育的“黄金期”。维生素A、C、D和锌、硒等在免疫系统的发育和成熟中发挥重要作用;钙、维生素D、维生素K等有助于骨骼和牙齿发育;铁、锌、维生素C、B族维生素等与智力发育密切相关。儿童青少年需注意维生素A、维生素D、钙、铁等营养状况,这些营养素缺乏较为常见,不仅影响体格、免疫力、智力和行为发育,还会对远期健康产生影响。

中青年,护航之补。这个年龄段,面临生活工作等多重压力,维生素C、B族是应对压力、维持代谢的“好帮手”;钙与维生素D联合补充,不仅护骨骼,还能缓解疲劳、为情绪“减压”。

老年人,防御之补。随着年龄增长,消化吸收功能减退,老年人成为营养素缺乏的高风险人群,要重点关注钙和维生素D的补充,可有效预防

骨质疏松和肌少症,降低跌倒风险。

专业评估科学补充

面对普遍存在的营养缺口与差异化的个体需求,该如何正确行动?

李丽芬建议,首选食补,打好基础。生活中要努力践行均衡膳食,将补充剂作为“查漏补缺”的手段,而非替代健康饮食。

其次,认清标识,对号入座。购买维生素补充剂时,要仔细查看产品标签上标注的适宜人群、营养素种类和含量,选择符合自身年龄段和生理特点的产品。

最后,专业评估,精准定制。如感到饮食长期不均衡,或存在特定健康疑虑时,建议寻求医生的帮助,临床营养科医生可通过详细的膳食调查与评估,为其量身定制个性化的营养方案,实现精准营养管理。

记者 刘涛

不冲动 不轻信 勤核实 存证据

省消协：“双11”购物理性避坑

又是一年“双11”购物季,面对商家复杂的促销规则和多样的消费场景,省消协发布消费警示,提醒消费者购物时保持清醒,坚守“不冲动、不轻信、勤核实、存证据”原则,理性消费,避开各类消费陷阱。

价格陷阱成为首要警惕点。部分商家通过“先提后降”、下架旧链接上新链接等方式制造“历史最低价”“新低价”假象,误导消费者。同时,虽有平台和商家提供“价保”服务,但并非所有降价商品都支持保价,部分优惠券、红包等可能不在保价范围内,消费者需提前核实清楚。“定金”“赠品”及直播带

货领域的陷阱需重点防范。省消协明确,“定金”与“订金”法律解释不同,支付“定金”后未付尾款通常不予退还,消费者切莫冲动下单;商家“前N名付款送赠品”的承诺需留存活动规则、聊天记录等证据,以备后续维权所用;直播带货中,虚假宣传夸大产品效果、货不对板质量堪忧、“限量秒杀”实为剧本、售后无门维权困难等问题突出,消协建议优先选择官方直播间,下单前冷静判断需求,收货后及时开箱录屏,谨慎在非官方渠道交易。

复杂促销规则和个人信息安全也需留意。满减、跨店优惠等规则烦琐,容易导

致消费者为凑单购买非必需商品,建议消费者提前制订购物清单和预算,按需消费;同时,切勿点击不明链接,不轻信陌生“客服”的退款理赔电话,任何索要验证码、银行卡密码或引导转账的行为均为诈骗,需提高警惕。

省消协特别提醒,消费者应注意保留订单截图、支付记录、聊天记录、直播录屏、发票等凭证,收货时当场开箱验货,确认无误后再签收。若遇消费问题,可先与商家或平台协商,协商不成可向属地消协或12315热线投诉举报,依法维护自身合法权益。记者 李晓琳

食品安全课 走进幼儿园

本报讯(记者 毕晶晶)近日,晋源区义井街道组织辖区19家幼儿园食堂负责人,开展了一堂内容翔实的“食安专题课”,全力守护师生饮食安全。

课程围绕幼儿园食堂日常运营展开,系统讲解了食品采购、贮存、加工、消毒、留样等各环节规范,并针对幼儿成长需求,重点强调了食材新鲜与营养搭配的特殊要求。

该街道食安办工作人员要求,各幼儿园及食堂负责人需严格落实主体责任,并明确提出:一要严把进货查验关,确保来源可溯;二要规范加工制作,做到生熟分开、荤素分离;三要强化卫生管理,落实每日清洁与“三防”措施;四要完善制度建设,定期开展自查自纠。

购买保健品 认准“小蓝帽”

孢子粉、骆驼奶、西洋参……市场上销售的各类保健品五花八门,让人眼花缭乱。记者走访时发现,不少市民为了表达一份孝心,会给父母、长辈购买保健品作为馈赠礼物,祝福他们身体健康。但是,部分消费者在购买时光注重价格,对保健品的“身份证”——“小蓝帽”了解不多,有的消费者甚至将保健品与药品的概念混淆,不经意间就被营销人员的促销话术绕了进去。

“购买保健品一定认准‘小蓝帽’。”市消协工作人员介绍,它是国家批准的保健食品专属标志,印在产品包装上,下方还会标注“国食健字”或“食健备”批准文号,消费者可以通过登录国家市场监督管理总局官网查询保健品的生产厂家、批准功效等信息。

此外,消协还给出以下建议:晚辈为长辈购买保健品时,优先选其身体真正需要的品类,按需购买;莫盲目跟风买“网红款”;购买前最好与长辈主动沟通,或咨询医生,尤其长辈患有基础病的,需确认保健品不会和正在吃的药品冲突后再酌情购买。

“购买保健品时,要警惕‘夸大功效’的促销套路。”市消协还提醒消费者,更要避免打着“免费体检”“免费旅游”等幌子的保健品推销活动,切实维护好自身合法权益。记者 李晓琳



11月6日,迎泽区解放南路一社区联合驻地单位开展“免费头疗送呵护,便民服务暖人心”主题活动,旨在传递健康生活理念。牛利敏 苏丹丹 摄影报道