

●营养“识”堂●

虽为人体必需元素,但过度摄入有危险

膳食均衡的健康人群无需额外补硒

谷雨前后天气较暖、降雨量增加,有利于作物生长,各类应季蔬果此时逐渐成熟。记者最近观察到,在一些电商平台,富硒上海青、富硒胡萝卜等富硒果蔬纷纷上架。部分相关商家宣称,这类果蔬中富含硒元素,有抗癌、消炎的功效。

记者还发现,富硒果蔬的售价通常比普通果蔬高。在某电商平台上,记者打开“富硒菜”一栏,发现该平台上富硒大白菜售价为15.57元/千克,而普通大白菜售价为2.39元/千克。

那么,硒到底对人体有何功效?人们是否需要额外补充硒?高价富硒果蔬的营养价值几何?就此记者采访了相关专家。

硒具有抗氧化等多种功效

“世界卫生组织称,硒是人体必需的营养元素。”这是记者在某商超平台售卖的富硒上海青宣传界面中看到的一句话。在网络上,也有一些人将硒称为“抗氧化的明星营养素”。

“硒确实是一种人体必需的微量元素,它有很好的抗氧化作用。”科信食品与健康信息交流中心科技传播部主任阮光锋告诉记者,“除了抗氧化,硒还有其他功能,如提高红细胞的携氧能力、降低糖尿病患者血糖、调控胰岛素代谢等。”

10微克~50微克

富硒果蔬的硒含量应在国家标准规定的范围内。例如,富硒柑橘、富硒枇杷以及富硒杨梅等富硒水果,它们每千克含硒量应在10微克~50微克范围内。

记者查阅中国营养学会官方网站上发布的《中国居民膳食营养素参考摄入量》,了解到硒是人体必需微量元素之一,参与机体的抗氧化过程。硒缺乏是克山病(主要表现为急性和慢性心功能不全,心脏扩大,心律失常以及脑、肺和肾等脏器的栓塞)发病的重要危险因素。

既然硒是人体必需的微量元素,那么有哪些食物中含有硒呢?

阮光锋表示,在日常生活中,有很多富含硒的天然食物,比如肉、蛋、鱼、海产品及动物的心、肝、肾等脏器,其中蛋类含硒量多于肉类。一些蔬菜,如荠菜、芦笋、豌豆、大白菜、南瓜、洋葱、番茄等也含有一定量的硒,多吃这些食物可以安全有效地补硒。

食用富硒果蔬是补硒方式之一

需要注意的是,虽然生活中多种天然食物都含有硒,但是我国一些地方的居民目前仍在一定程度上存在硒摄入量不足的情况。我国部分土壤确实缺硒或贫硒,在这类土壤上种植出来的农产品或硒含量不足。生活在这些缺硒地区且动物性食物摄入量较少的人,硒摄入量就可能不够。

食用强化硒药食制剂是目前补硒的主要方式,但这些药食制剂在人体内利用率低,且存在副作用。

食用富硒果蔬是另一种补硒方式。阮光锋向记者介绍道,所谓富硒果蔬主要是指在富硒土壤环境中种植出来的果蔬,或者是在通过生物工程技术制造的富硒环境下产出的果蔬。比如,一些地方土壤、水源环境中硒含量高,在此地种植出来的果蔬往往含硒量较高;而有些地区环境中硒含量不高,但通过硒生物营养强化技术也可以让果蔬富集硒元素。外界环境中的

硒经植物吸收后,会与植物中的蛋白质相结合,形成更易被人体吸收利用的有机硒。

“富硒果蔬的硒含量应在国家标准规定的范围内。例如,富硒柑橘、富硒枇杷以及富硒杨梅等富硒水果,它们每千克含硒量应在10微克~50微克范围内。”阮光锋表示。

盲目补硒或引发不良后果

阮光锋表示,对于膳食均衡且无特殊需求的人来说,一般不需要额外补硒。食品专家云无心此前也在微博中提到,一般人正常饮食基本不会缺硒。

虽然适量的硒元素对人体有益,但过量的硒元素却对人体有害。中国营养学会常务副理事长、中国疾病预防控制中心营养与食品安全所原副所长翟凤英此前表示,长期食用含硒量超标的食物可能会发生中毒,引起脱发、指甲变形、恶心、呕吐、烦躁、疲乏等。

翟凤英强调,明确身体是否缺乏硒元素是一个复杂的过程,需要详细的生化检测来确定,盲目补硒可能会引发不良后果。如果公众不能确定自己是否需要补硒,建议先到正规医院营养科进行咨询。

据《科技日报》

●健康生活●

沙尘天遇上花粉季 这些事项敏感人群要留意

新华社沈阳4月16日电(记者于也童)连日来,多地频繁受到沙尘天气困扰,除了造成出行不便,花粉季叠加沙尘天让易过敏人群更加难熬。皮肤出现瘙痒可以蒸面吗?沙尘天必须外出怎么办?记者近日采访了多位专家,对敏感人群要留意的事项进行了专门解答。

近来,医院内因哮喘、鼻炎、荨麻疹等疾病来就诊的患者明显增多。沙尘天气下,污染物可通过眼、鼻、喉等黏膜组织及皮肤,对人体产生不同程度的刺激。春季空气中充满了花粉、柳絮等致敏物质,还容易引起皮肤过敏,出现瘙痒。

沈阳市第七人民医院皮肤科主任中医师梁秀宇提示,如果面部皮肤出现瘙痒、灼热、干痛等情况,忌用热水烫洗、蒸面、蒸桑拿等,要停用刺激性强的护肤品,尽量用温和、保湿、不含防腐剂或香料的护肤品来缓解皮肤症状。此外,若风沙进入眼睛切忌用手揉揉,应尽快用流动的清水冲洗或滴眼药水,如仍有不适要及时就医。

沙尘中悬浮着大量颗粒物,这些细微粉尘过多、过密,易被吸入呼吸道



做好防护

新华社发 王鹏作

深处,侵害呼吸系统。“躲避沙尘,保护眼睛和呼吸道是沙尘天气个人防护基本原则。”沈阳市疾病预防控制中心应急管理师寇瀚文说,老年人、儿童、孕妇、患有呼吸系统疾病及心血管疾病的人群是敏感人群,沙尘天气时,敏感人群应尽量避免外出,如发生慢

性咳嗽伴咳嗽或气短、发作性喘憋及胸痛均需尽快就医。

寇瀚文介绍,沙尘天气时空气干燥,易出现唇裂及鼻子、咽喉干痒等情况,应多喝水、多吃富含维生素的蔬果,保持呼吸道通畅以及湿润,缓解咽喉的不适症状。

轻微低体温 可能有助延寿

英国《自然·衰老》杂志最新发表的一篇生物学论文报道了一种潜在机制,该机制或能解释低温如何延长了线虫寿命,并减少年龄相关性蛋白质功能失调。

此前有研究显示,适当降低线虫、果蝇和小鼠这类动物的体温能延长它们的寿命。体温适度偏低与寿命延长之间的关联在人类中也有报道。然而,人们一直没有很好地理解体温轻微下降产生延寿效应的具体机制。

德国科隆大学科学家团队研究了低温是否会影响蛋白酶体(一类蛋白质复合物的活性。蛋白酶体拥有降解蛋白质的功能,能消除受损或错误折叠的细胞蛋白的聚集,而这类聚集与某些疾病相关。团队的研究显示,在秀丽隐杆线虫中,低温(15℃)能促进激活因子PSME-3介导的蛋白酶活性,而且PSME-3的表达能延长寿命。反之,低温对蛋白质降解的益处就会受到抑制,而这会导致受损或错误折叠的疾病相关蛋白在秀丽隐杆线虫的年龄相关疾病(如亨廷顿病和肌萎缩侧索硬化症)模型中更多地聚集。

研究团队的分析还表明,将体外培养的人类细胞暴露在适度偏低的体温(36℃)下,能激活人类版本的PSME-3,并有望减少疾病相关的蛋白质改变。

据《科技日报》