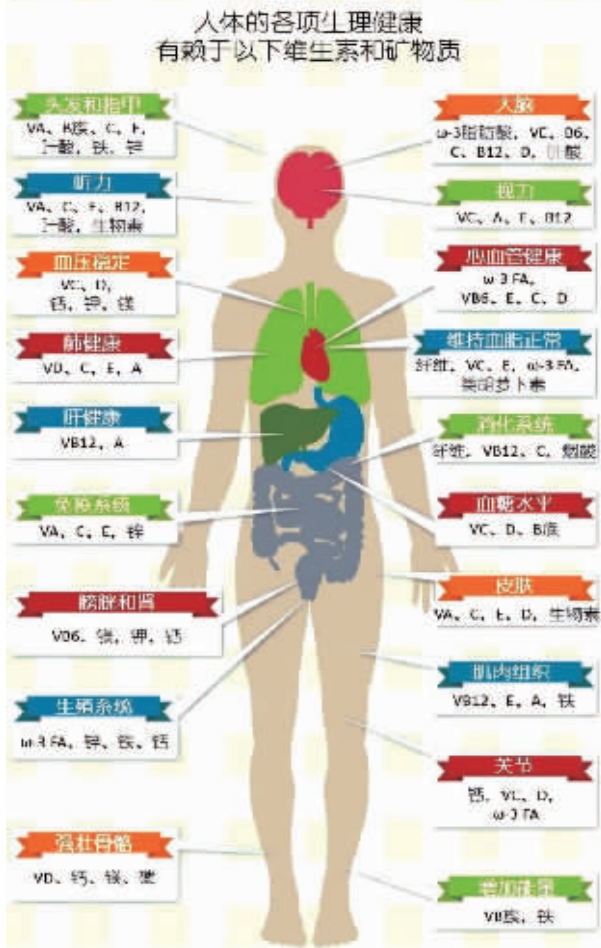




## 健康饮食对你有多重要



# 人体需要哪些元素 你要吃什么来摄取

专家称这张网传“健康图”基本靠谱,但不全面

嘴唇干裂补充维生素B、眼睛不好补充维生素A……在日常生活中,一旦身体某部分出现问题,我们总会按照医生的建议补充相应的维生素和矿物质。近日,一张“身体健康与维生素关系”的图表在网上走红,它标明了人体不同部位所需要的元素,以及可以从哪些食物中摄取到。现代快报记者采访营养专家后了解到,人体不同部位需要的元素,远远不止表上写得那么简单,而可供我们选择的食物还有更多。

实习生尹悦 现代快报记者 吴怡 刘峻

## 相关新闻

### 非油炸、无糖、零脂肪、高钙…… 这些“广告词”都靠谱吗

如今,吃货们对健康越来越重视,市场上各种各样的食品广告,也都打起了“健康”牌,可这些食品真的就很健康吗?昨天,现代快报记者邀请营养专家,对“无糖”“非油炸”等概念逐一进行解读,教大家真正做一个聪明的吃货。

实习生 匡郁华 现代快报记者 张瑜

## 专家解读

### 1 人体必需40多种元素 大脑运转需要的远不止7种元素

南京市中医院营养师吴欣耘表示,这张图基本靠谱。“人体所必需的元素大概有40多种,最主要的营养素有碳水化合物、蛋白质、脂类、水、矿物质、维生素以及膳食纤维七大类。不同的元素有不同的功能,一旦缺乏某些元素,就会给身体健康带来一定的影响。”

不过,吴欣耘也表示,可能是由于篇幅的关系,有的地方并不准确。

“例如‘补充欧米伽3脂肪酸、VE、B6、VC、叶酸等七种元素,你就拥有聪明的大脑。’这个说法还不太全面。大脑想要正常运转,其实需要20多种元素的共同参与。例如大脑的自我修复和更新会消耗大量的欧米伽3脂肪酸,所以需求量比较大。但其他的20多种元素也是缺一不可,并不是这仅仅7种元素可以‘搞定’的。”

### 2 不能因为缺什么就盲目吃保健品 补铁首先是多吃肉,其次才是蔬菜

江苏省营养学会公共营养师培训办公室主任颜晓东也认为,对于元素的摄取,不应该如此割裂来看。

“人体各组织器官的正常运作需要多种不同的元素,每种元素都有不同的作用。比如我们熟知的钙元素不仅是构成骨骼和牙齿的主要成分,也是多种酶的激活剂,参与凝血过程。”

颜晓东表示,看了这张图以后,一些市民可能会产生“我身体哪个部位不好,因此要补充某种维生素”的念头。

“例如让血压稳定的元素有‘钙、钾、镁’等,但是并不主张为了降低血压,而去盲目买保健品补充钙、钾、镁元素,而是应该通过经常吃一些富含这些矿物质的食物达到均衡、安全补充的作用。”

在这张表中,也给出了哪些食物中可以补充对应的元素。吴欣耘表示,从食物中补充元素,确实不错。但在食物的选择上,专家有不同的看法。

“比如,铁是人体必需的微量元素,缺乏会导致缺铁性贫血,轻者面色苍白,严重者头晕、乏力、记忆力减退,建议补充蔬菜,然后是肉类。这样的说法肯定是没有错。但是与蔬菜相比,缺铁更应该补充肉类。缺铁的人可以多食用红肉和动物的肝脏,这些食物中含有大量的二价铁离子,更容易被人体吸收,而豆类和部分蔬菜中含有的三价铁离子人体较难吸收。据调查,动物肉和肝脏的吸收率为22%,植物性食品铁吸收率都在10%以下,比如菠菜因含草酸较高,吸收率只有2%。”

### 3 食物分类不科学:有重叠 每天应保证300克主食

健康的餐盘需要40%的碳水化合物、25%水果和蔬菜、15%的鱼和蛋类、15%的乳制品、5%的糖及脂肪等,这样的分类是否合理呢?

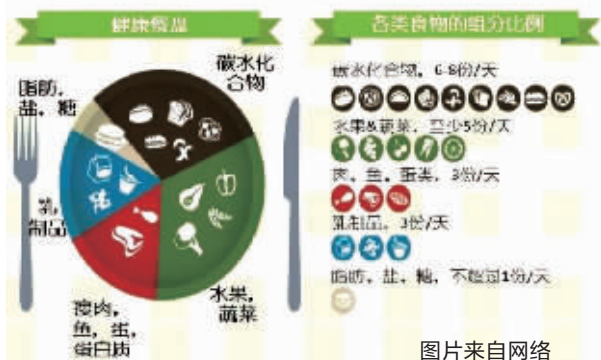
吴欣耘说,碳水化合物来源很广,蔬菜、鱼肉、乳制品都含有碳水化合物,但大多数碳水化合物都来自谷物、淀粉中,可以把碳水化合物改成米面这样的主食。同样,糖、脂肪在鱼肉等中都含有,最好按蛋白质、脂肪、碳水化合物在人体中的需求分类。

那么正确的餐盘分类应该是怎样的呢?

颜晓东告诉现代快报记者,每天应该保证300克主食,其中包括100克粗粮,最好能每天摄入500克新鲜的蔬菜,200克水果,以及动物性食物100克左右。“也不必强求每天都必须达到,只要在总体上相当,就完全不用再吃维生素补充剂。”

## 如何靠过饮食获取维生素和矿物质?

维生素A	维生素B6	维生素C	维生素D
1 水果 杏, 芒果, 橘	1 水果 香蕉, 牛油果	1 水果 橘子, 柚子, 草莓, 猕猴桃, 柠檬, 芒果	1 蔬菜 蘑菇
2 蔬菜 辣椒, 红薯, 菠菜, 萝卜, 南瓜	2 谷物、豆类 全谷物, 糙米, 花生, 核桃, 燕麦	2 蔬菜 猕猴桃, 甘蓝, 黄瓜, 芦笋, 洋葱, 洋葱, 萝卜, 西洋菜	2 谷物、豆类 强化麦片
3 肉、乳制品 鱼, 鸡肉	3 肉、乳制品 鸡肉, 牛肉, 鸡蛋		3 肉、乳制品 三文鱼, 三文鱼, 鸡蛋, 鳕鱼, 肝油, 金枪鱼, 鱼肝油, 鳕鱼
维生素B12	维生素E	叶酸	铁
1 肉、乳制品 鱼, 肝油, 牛奶, 酸奶, 贝类, 水生动物, 鸡肉, 牛肉	1 谷物、豆类 植物, 玉米, 菠菜, 全谷物, 杏仁, 燕麦	1 水果 大枣, 橘子	1 肉、蛋白质 牛肉, 猪肉, 肝, 豆腐
2 谷物、豆类 强化麦片	2 谷物、豆类 坚果, 葵花籽, 榛子	2 蔬菜 芦笋, 菠菜, 西兰花, 蘑菇	2 蔬菜 绿叶蔬菜, 包心菜, 花椰菜, 花椰菜等
	3 谷物、豆类 坚果, 葵花籽, 榛子	3 谷物、豆类 大豆, 蚕豆, 糙米, 各种豆类	3 谷物、豆类 扁豆, 蚕豆, 大豆
	4 肉、乳制品 除黄油以外的各种乳制品, 豆腐	4 肉、乳制品 牛肉, 猪肉, 鸡肉, 羊肉, 肝	
锌	钙	镁	钾
1 蔬菜 蘑菇	1 水果 无花果, 橘子, 人果, 葡萄干	1 水果 杏, 葡萄, 柠檬, 苹果	1 水果 杏, 葡萄干, 香蕉, 苹果, 西柚, 橘子
2 谷物、豆类 全谷物, 坚果, 麦麸, 燕麦	2 蔬菜 大多数绿叶白叶子的蔬菜	2 蔬菜 土豆, 各种绿叶蔬菜	2 蔬菜 菠菜, 甜菜, 红薯, 蚕豆, 豌豆
3 肉、乳制品 鸡肉, 牛肉, 羊肉, 鸡蛋, 牛奶, 豆腐	3 谷物、豆类 除黄油以外的各种乳制品, 豆腐	3 谷物、豆类 糙米, 燕麦, 芝麻, 坚果	3 肉、乳制品 牛肉, 猪肉, 鸡肉, 羊肉



图片来自网络