

保健食品消費小課堂

發佈日期：2018年2月6日

來源：廣東省消費者委員會

通過本次比較試驗，經徵詢相關專家意見，為不同需求消費者合理選購保健食品，在進一步揭開保健食品神秘的“面紗”的同時，為消費者提供以下購買使用意見。

面紗一：你需要補充蛋白粉？

由於生活的品質的提高，以及健身行業的發展，許多人希望通過它來補充營養，增強免疫力、增加肌肉，塑造體型，於是蛋白粉越來越受消費者追捧。

那麼，什麼是蛋白粉？

蛋白粉一般是採用大豆蛋白、乳清蛋白或酪蛋白，或以上幾種蛋白的混合粉劑，其用途是為缺乏蛋白質的個體補充蛋白質。市售蛋白粉中，蛋白質含量的標示值一般在60%以上。本次比較測試的蛋白粉中，蛋白質含量排名前三的分別是湯臣倍健蛋白粉、澳天力牌蛋白粉、千林蛋白粉，其蛋白質含量均超過80%。

動、植物蛋白粉營養有何不同？

蛋白質的食物來源可分為動物性和植物性兩大類，通常動物蛋白質的營養價值優於植物蛋白質。蛋白質是蛋白粉中關鍵的成分，氨基酸則是蛋白質中的基本組成單位。在膳食中應保證一定數量的優質蛋白，一般要求蛋白質和大豆蛋白質應占膳食蛋白質總量的30%~50%。由於植物蛋白往往缺少下列氨基酸，如賴氨酸、蛋氨酸、蘇氨酸和色氨酸，所以其營養價值相對較低。兩種或兩種食物蛋白質混合食用，可在必需氨基酸上取長補短，充分發揮氨基酸的互補作用，提高其營養價值。市售的蛋白粉一般含有兩種或兩種以上蛋白質。

健康人需要補充蛋白質嗎？

蛋白質是細胞組分中含量最為豐富、功能最多的高分子物質，是構成人體細胞、組織、器官結構的主要物質，人體內蛋白質含量約占體重的16%。適量的蛋白質攝入有利於兒童的生長發育、健康成人體內蛋白質更新和疾病的康復。

對於健康人而言，只要正常合理飲食完全可以補充每天所需要的蛋白質，蛋白質缺乏這種情況一般不會發生。因為食物中的蛋白質來源非常豐富，奶類，肉類，蛋類，豆類及其豆製品，穀類等等。如每天進食適量主食（男性300克以上，女性250克以上）、1~2袋鮮牛奶（即250~500毫升）或等量的優酪乳或豆漿、1個雞蛋、150克瘦肉、100~150豆類製品等，即可滿足機體每天對蛋白質的需求量。因此，健康人無需通過補充蛋白粉來補充蛋白質。

蛋白質攝入過量，危害多

攝取過量的蛋白質時，會在人體內進行代謝，經過代謝後，會在產生很多副產物，引起酸鹼度失去平衡、尿酸蓄積，加重肝腎負擔，導致多種疾病，如痛風、腎炎、動脈硬化、心臟病等。還會加速骨骼中鈣的流失，增加骨質疏鬆的風險。所以如果蛋白質攝入過多，可能弊大於利。

哪些人適合補充蛋白粉？

1、蛋白質營養不良。如創傷、燒傷、外科大手術後、腫瘤放療和化療等導致的蛋白質嚴重虧損，機體處於負氮平衡的患者。也可以用於神經性厭食症、功能性消化不良、小腸吸收障礙等導致的蛋白質攝入或者吸收不足的人群。2、生長發育中額外的需要。生產發育期不論是能量提供還是蛋白質供應都要適當增加。部分學生因住校或其他的因素，三餐不能攝入足夠的優質蛋白質。這種情況，可以適量的補充一些蛋白粉。3、增肌健美的人群。如果日常飲食中沒有辦法保證優質蛋白質的攝入。補充一定純度的蛋白質可以結合局部肌肉的力量訓練，達到增加肌肉量的效果。

如何防止蛋白質過量？

目前，我國絕大多數城市居民不存在蛋白質不足的問題，而是存在蛋白質攝入過量，人體處於一種“高蛋白負荷”的狀態。可以通過改善日常膳食結構來避免蛋白質攝入過量。保證食物多樣，穀類為主，粗細搭配。多吃蔬菜水果和薯類，每天吃奶類、豆類或其製品，常吃適量的魚、禽、蛋和瘦肉、減少烹調用量，吃清淡少鹽膳食、食不過量，天天運動，保持健康體重、三餐分配要合理，零食要適當、每天足量飲水，合理選擇飲料。

面紗二：魚油膠囊知多少？

逢年過節，許多人喜歡選擇保健食品作為節日禮品送給親戚朋友，其中，又以魚油膠囊深受大眾歡迎。魚油可以“調節血脂、改善記憶”等似乎已成為大家的一種共識。那麼，在選購魚油膠囊前，需要弄清什麼是魚油？如何選購好的魚油。

什麼是魚油？

魚油是魚體內全部油類物質的統稱，含n-3系多不飽和脂肪酸，包括EPA（二十碳五烯酸）和DHA（二十二碳六烯酸）。EPA和DHA主要在冷水域的水生物種，特別是單細胞藻類中合成，三文魚、鮭魚、鳳尾魚等以單細胞藻類為食的深海魚在其脂肪中含有較多EPA和DHA。某些淡水魚中也含有一定量的EPA和DHA。

“魚油”與“魚肝油”的區別

人們常將魚油和魚肝油當作同一食品，“魚油”是“魚肝油”的縮寫。其實，魚油與魚肝油完全不同。魚肝油的來源是魚的肝臟，主要成分為維生素A和維生素D，用於防治夜盲症和佝僂病。魚油則是魚類脂肪的提取物，含有含n-3系多不飽和脂肪酸DHA和EPA。

我們需要補充EPA和DHA嗎？

EPA和DHA可以直接由食物提供，但其食物來源及轉化效率均有限，膳食EPA和DHA來源較少。對於處於腦發育關鍵期並對DHA有特別需要的人群，如胎嬰兒腦發育對其有較高的需要，胎兒（孕婦）及幼兒可補充EPA和DHA。有研究顯示，魚類食物或魚油中富含EPA和DHA對心血管疾病具有保護作用，為了避免因EPA和DHA缺乏導致的各種慢性病風險的增加，應考慮適當補充EPA和DHA。

究竟攝入多少EPA和DHA才是合理的呢？《中國居民膳食營養素參考攝入量》（2013版）推薦0~3歲的嬰幼兒每天DHA的適宜攝入量為100mg，孕婦和乳母

EPA和DHA的適宜攝入量為 250mg，其中DHA為 200mg，正常成人EPA和DHA的理想攝入量範圍為 200~250mg。

本次比較測試的魚油膠囊中，EPA+DHA總量排名前三的分別是魚油軟膠囊（廣東仙樂生產）、海晶牌深海魚油軟膠囊、康百力深海魚油膠囊；DHA含量排名前三的分別是魚油軟膠囊（廣東仙樂生產）、百合康牌魚油軟膠囊、海晶牌深海魚油軟膠囊；EPA含量排名前三的分別是魚油軟膠囊（廣東仙樂生產）、海晶牌深海魚油軟膠囊、康百力深海魚油膠囊。

如何選購魚油？

DHA和EPA是魚油中重要的營養素，選購時注意產品標示的DHA和EPA的含量。好魚油稍有魚腥味，應選擇淺黃色的而不是深黃色的。淺黃色魚油脫脂、提純程度較高，含雜質也較少，也就顯得晶瑩透明。這是因為不飽和脂肪酸的凝固點很低，低純度的魚油水和雜質含量多，有效成分含量少，所以容易凍結。

面紗三：鈣、鐵、鋅、維生素D，營養常識知多點

面對市場五花八門的鈣、鐵、鋅、維生素D等補充劑，你是否分得清每種補充劑的作用呢？攝入過少或過量又有什麼危害呢？既有單一補充劑，又有複合補充劑，又該如何選購？如何合理科學補充？本次比較試驗購買了含有鈣、鐵、鋅、維生素D的補充劑，現在，就為你一一解答。

為什麼鈣片和維生素D總是在一起？

市面上銷售的鈣片多種多樣，仔細觀察不難發現，鈣片一般不以單一的鈣片銷售，而是在產品中加入維生素D，這究竟是為什麼呢？

鈣是人體中含量最多的礦物質。長期缺鈣可導致骨骼疾病，可導致兒童患佝僂病，成人患骨質軟化症和骨質疏鬆，特別是妊娠和哺乳婦女和老年人更容易發生。而鈣的吸收與維生素D密切相關，維生素D可促進鈣吸收和骨吸收，維持鈣水準穩定。由於維生素D缺乏導致鈣吸收和利用不良，因此，嬰幼兒、孕婦和乳母等鈣需要量大的人群應攝入或補充足量的鈣和維生素D。

補鈣越多越好嗎？

隨著鈣強化食品的增多和鈣補充劑的使用越來越普遍，鈣過量的問題逐漸增加。鈣攝入過量可引起很多不良後果，包括：高血鈣症、高尿鈣症、血管及軟組織鈣化、腎結石、奶癆綜合征、干擾鈣鋅等離子的吸收和引起便秘等。所以，不能盲目跟風補鈣。

鈣鐵鋅同時補充合理嗎？

市面上出現了很多同時補充鈣鐵鋅產品，主要針對鈣鐵鋅同時缺乏的人群。也是抓住了消費者追求“簡單省事”的消費心理。

鐵、鋅是人體必需的微量元素，鐵是血紅蛋白的組成成分，血紅蛋白參與氧的運輸和存儲，維持正常的造血功能。鋅在人體生長發育、免疫調節、創傷癒合方面具有重要作用。補充鐵對鋅的吸收沒有影響，僅當鐵：鋅比率很高時，鐵對鋅具有抑制作用。鈣是被證實對血紅素鐵和非血紅素鐵的吸收有抑制作用。那麼同時補充，關鍵是鈣鐵鋅三者之間的比例。

如何合理補充鈣、鐵、鋅、維生素D？

根據《中國居民膳食營養素參考攝入量》（2013版），鈣的最高攝入量，0～6月齡嬰兒每天不超過1000mg，7～12月齡嬰兒和1～3歲幼兒每天不超過1500mg，4歲以上各年齡段不超過2000mg。

牛奶及其製品是膳食鈣的最好來源，鮮乳鈣含量介於1000～1200mg/L，脫脂奶粉含量更高一點。大豆及其製品、深綠色葉菜和菜花改含量較高，也是很好的鈣來源。雖然莧菜、菠菜和空心菜含鈣量高，但因其含有較多的草酸，吸收率較低。

人體維生素D的來源主要包括通過皮膚接觸日光或從膳食中獲得。大多數食物中不含維生素D，少數天然食物含有極微量的維生素D，但是含脂肪高的海魚、動物肝臟、蛋黃和奶油中相對較多，而瘦肉和奶中含量較少，強化維生素D食品中的含量變異較大。

鋅在食物中普遍存在，但其鋅含量差別很大，吸收利用率也不相同。動物性來源的食品如貝殼類海產品，紅色肉類，動物內臟類都是鋅的極好來源，乾酪、蝦、燕麥、花生等的含量也較高。

鐵廣泛存在於各種食品中，黑木耳、紫菜、芝麻醬中鐵含量很高，鴨血、豬肝、白蘑、扁豆等也是較好的鐵來源。

本次比較測試的鈣片中，鈣含量排名前三的分別是大保龍惠普生鈣維生素D軟膠囊、歐萊健鈣D軟膠囊、優力蓋鈣加維生素D軟膠囊；維生素D含量排名前三的分別是澳天力牌維D鈣軟膠囊、康麥斯牌碳酸鈣維生素D軟膠囊、大保龍惠普生鈣維生素D軟膠囊。本次比較測試的鈣鐵鋅咀嚼片中，鈣含量排名前三的分別是湯臣倍健鈣鐵鋅咀嚼片、優力蓋鐵鋅鈣咀嚼片、維諾健鈣鐵鋅咀嚼片；鐵含量和鋅含量排名前三的分別是優力蓋鐵鋅鈣咀嚼片、湯臣倍健鈣鐵鋅咀嚼片、維諾健鈣鐵鋅咀嚼片。

消費提示：選購時，考慮產品的含量加和作用

當需要同時補充不同元素或維生素時，選購時應注意產品標示的含量，根據推薦食用量，計算每天食用的補充量是否超過每日推薦量。