

『用药指南』：吃保健品认准“适宜人群” PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/17/2021_2022__E3_80_8E_E7_94_A8_E8_8D_AF_E6_c23_17185.htm

保健品不等于药品，不能乱吃。什么人适合吃什么保健品，不同季节吃哪些保健品，都是有讲究的。一个人在三餐中吃不同种类的食物，摄取均衡的营养，是根本不需要吃保健品的。根据食物金字塔的指示来食用，我们应该吃能提供我们最多能量的谷类食物，如米饭、面包、面及薯类，然后是蔬菜及水果，接下来是牛奶、蛋白质及肉类，就不会出现营养不足的问题，更不需要保健品的辅助。但总有一些人迷信保健品，专家提示：保健品不等于药品，不能乱吃。而在服用保健品时，我们也必须清楚地知道：为什么要吃？吃的保健品是什么？什么时候吃？

一、要明确需要调补的部位。人体有五脏六腑，一般调补宜以五脏为主，主要应根据各脏器的生理功能进行调补。如肺脏就要选补气与补阴两类。补肺气可选用人参、黄芪等；补肺阴可选用沙参、天冬等。又如肾脏，主要选补肾阴、肾阳、肾精三类。补肾阴可选枸杞子、阿胶等；补肾阳可选用鹿茸、仙茅等；补肾精可选冬虫夏草、核桃肉等。

二、注意选择适宜调补的季节时间。中医有一句名言：“春夏养阳，秋冬养阴。”意思是说对于阳虚的人，在春夏阳气渐盛的季节，注意养阳和补阳，就更能达到调补阳气的目的。在调补时间上，对于大病之后或产后，宜提倡短时进补，进补量要稍重一些，如果大病或产后虚的程度较重，急需短期内恢复过来。俗话说“三九补一冬，来年无病痛；今年冬令补，明年三伏虎”，这说明进补选好时间与季节是有一定道理的。

三、要根据性别、年龄及职业的不同选择调补。一般来说，妇女以血为本，调补以补血为主。可选用阿胶、桂圆肉、首乌等；男性则以肾气为主，可选用人参、灵芝、海狗肾等；儿童正处在生长发育阶段，“脾为后天之本”，因此，应重在健脾益肾，可选用燕窝、太子参、黄芪等；老年人以肾为本，重在补肾，可选用鹿茸、鳖甲等。脑力劳动者心血易耗，调补宜养心益脑，可选用人参、桂圆肉、西洋参、山萸肉等；体力劳动者平时易耗气伤阴，宜气阴双补，可选用人参、黄芪、黄精、百合、枸杞子等。需要注意的是，一些特定人群因为要承受较大的压力，或有一些生理上的不适，必须借助保健品来弥补不足。如少数孕妇可能因孕吐而没有胃口，必须依赖维生素及其他保健品，才能提供足够的营养给自己和胎儿。此外，一些特定的病患者也需要保健品的辅助，因为他们比正常人需要多一些特定营养，才能维持体内营养的均衡，以便尽快恢复健康。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com