

正确选择营养素补充剂应“缺什么补什么” PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/474/2021_2022__E6_AD_A3

[_E7_A1_AE_E9_80_89_E6_c67_474109.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/474/2021_2022__E6_AD_A3_E7_A1_AE_E9_80_89_E6_c67_474109.htm) 营养学把补充营养比喻为一个用多个木条围成的水桶，这些木条分别代表各种维生素等营养物质。如果其中一块木条折断一半，那么整桶的水也只能装一半。这个比喻说明了营养均衡的重要性。做到均衡营养，首先要从天然食物中去获取保证身体健康的各种营养素。通常情况下，只要合理安排一日三餐，做到平衡膳食，保证吃好早餐，做到不偏食、不暴饮暴食，基本上都不会出现营养素缺乏。在现实生活中，有些人总认为自己缺乏营养，盲目地购买各种保健品，以补充自身“缺乏”的营养素。事实上，其中不少人可能并没有出现营养素缺乏，此时如果盲目地补充营养素则可能造成某种或某些营养素摄入过量，甚至中毒。但如果由于某些原因确实不能保证平衡膳食，如患有慢性消化系统疾病严重影响了食物的消化和吸收，或者由于怀孕早期妊娠反应严重，不能保证孕妇和胎儿的健康等，可以在医生的指导下正确选择某种适合自己的营养素补充剂。为此，在补充营养素之前，首先要确定自己是否真的缺乏某种营养素，最好的方法是到医院和正规的体检单位做一个简单的检查。如果确实缺乏某种营养素，而且缺乏程度较轻，可适量多吃富含相应营养素的食物，如人体缺铁，可在日常生活中适当多吃富含铁的食物，如动物血、肝、瘦肉、蛋黄、黑木耳、大豆，但由于铁在体内的吸收需要维生素C的协同作用，因此，在多吃富含铁的食物时，还要多吃新鲜的蔬菜、水果，以摄入足够的维生素C。但通过这

种手段还不能解决体内营养素缺乏的话，则应在医生或专业的营养顾问的指导下，适当使用营养素补充剂。还需要注意的是，选择营养素补充剂时，首先要选择权威部门认可、审批通过的营养素补充剂。其次，要选择物有所值的产品，不要片面追求价格昂贵的营养素补充剂。更为重要的一点，一定要遵循“缺什么补什么，缺多少补多少”的原则。另外，无论营养素补充剂的营养价值如何，它永远都无法取代天然食物，在两者都可以使用的情况下，应优先选择天然食物。

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