



防晒太充分 或会缺乏维生素 D

在烈日炎炎的夏日,宅在家里吹着空调自然是最好的选择。倘若不得不出门,也必须涂上厚厚一层防晒霜,带上阳伞或者穿上防晒外套……然而你可知道,全套的防晒会对体内维生素 D 的生成产生影响,甚至导致维生素 D 缺乏的后果。专家提醒我们,晒太阳是快速补充体内维生素 D 的好方法。

防晒产品会影响 维生素 D 合成

专家介绍,补充维生素 D 有几种途径,其中之一即通过食物获取,但是天然食物的来源和摄入量毕竟是有限的。日常生活中我们摄取的维生素 D3,主要从深海鱼类、蛋黄和动物肝脏之中获得。但对这些食物中维生素的吸收仍较难满足人体运转对维生素 D 的需求。

与此同时,维生素 D 的生成与紫外线照射有很大关系,人体内约 90% 的维生素 D 来自皮肤暴露于紫外线并在皮下转

化,往往夏天多于冬天。但是,大众偏偏受到观念和习惯的影响,出门时为了不晒黑,很多时候人们会做充分的防晒准备,殊不知防晒产品也会对维生素 D 的生成产生影响。用防晒指数为 30 以上的防晒产品涂抹在皮肤表面,能够阻挡人体 95% 维生素 D 的合成。而现在人们长期待在室内、缺乏户外运动,即便出门也做好充分防晒措施,维生素 D 缺乏已成常态。

是否缺乏维生素 D 最好先去检测下

根据全国维生素 D 流行病学研究显示,国内 86% 的人群维生素 D 水平缺乏或不足,然而人们对这个问题的重视度并不高。

人体对补充维生素 D 补充剂吸收的个体差异性很大。有的人认为自己缺乏维生素 D,就开始自主地服用补充剂。专家举例:有位女士在医院体检时,检查结果是体内维生素 D 水平低于正常标准,于是购买了维生素营养片并每天坚持服用。约两三年后再次去医院检

查,却惊诧地发现体内维 D 水平已达到每毫升 200 纳克,远远超出正常标准,体内因高钙引起肾结石的生长。可见,盲目补充非但无法对身体健康起到有针对性的效果,甚至可能产生不利的影响。

专家提醒:“由于维生素 D 水平缺乏和不足一般无明显的临床表现,只有定期检测维生素 D 水平才能够帮助尽早发现维生素 D 缺乏情况,对诸多疾病的预防具有重要意义。”

小贴士

我们为啥不能缺维生素 D

如果维生素 D 在体内的含量不足,不仅容易引发佝偻病、软骨病和骨质疏松等病症,而且容易增加老人跌倒的风险,并引发因骨质疏松导致的骨折,给生活带来负面影响。除了对骨骼的作用,体内维生

素 D 含量充足可以降低心血管、肿瘤、糖尿病等疾病的患病风险。另有研究显示,维生素 D 补充充足可以有效降低患结肠肿瘤、乳腺癌和很多自身免疫性疾病如甲亢、红斑狼疮的风险。

(余燕红)

补充维 D 并不难 每天“裸晒”15~20 分钟

因此,专家认为,适当的日晒可以满足人体对维生素 D 的需要。每天最好保持 15~20 分钟无防晒措施的“裸晒”,在阳光照射皮肤达到 20 分钟之后再涂抹防晒霜,在补充身体维生素 D 的同时,也不至于因为暴晒而患上皮肤癌等皮肤疾病。增强定期外出锻炼的意识、培养户外运动的爱好和习惯,也是补充维 D 的有益之举。

