龙年大年

新京报 健康

别让吃惹祸

春节长假，吃喝绝对是假日重要主题。不过，长假期间吃出来的问题可不仅仅是肠胃不适那么简单。人们常说“病从口入”确实有一定道理。在长假期间如果一味放纵自己的口腹之欲，很可能会面临一些急性发作的健康问题。比如突如其来的痛风、惨不忍睹的牙齿以及醉酒引发的相关疾病，专家建议：合理饮食，切勿因“吃”让长假在扫兴中度过。

详见B02–B04版 特别报道

本报记者 王远征 摄

■ 公告牌 补硒提示

硒的有效量和毒量接近

目前市场上补硒的保健品和药品越来越多，针对的人群也比较广泛。除了针对儿童的保健品外，针对老年人的补硒产品也非常多。相对于传统的营养素和微量元素来说，硒对于大部分人还比较陌生。

中国保健协会副理事长兼秘书长徐华锋表示，硒是维持人体健康的必需矿物质元素，在人体中属于强抗氧化剂。以往人们对于硒仅仅认为是一种毒性物质，在近几年一些研究发现人体一些疾病的发生和硒的缺乏有一定的关系，如果人体血液中硒的含量长期低于一定的标准量，就会导致肝坏死、心肌损坏、扩张性心肌炎、冠心病等。人体硒摄入不足多是由于土壤缺硒，对于缺硒地区的人群，除了在常规饮食中通过平衡膳食保证自己每天有足够的硒摄入量以外，还可考虑使用安全的硒强化食品或补充剂。

目前，越来越多的补硒食品和保健品在市场上出现，但是补硒食品究竟应该怎么吃，成人一天内应该摄入多少硒才算安全呢？徐华锋表示，1988年中国营养学会通过对我国13个省、市居民大面积的营养水平调查，发现成人每日硒的摄入量仅为32.40–26.63微克。提出了我国成人每日硒的摄入量应该大于50微克，不应该超过400微克。1991年6月卫生部颁布《食品中硒的限量卫生标准》，对食品中硒的含量进行了进一步限定。一般来说，普通人群一天中硒的摄入量保持在60–100微克为宜。

补硒产品中的硒以各种各样的硒化合物出现，比如一些含硒的药物和保健品中就含有类似的化合物。值得注意的是硒的有效量和毒量接近，安全范围比较窄，所以无论是含硒药物还是保健品都不应该过量使用，避免出现硒中毒。

本报记者 贺潇

责编 李静 图编 高玮 美编 王璇 责校 林锡