

# “食补不够、补剂来凑”靠谱吗

很多人作息混乱、三餐随意,亚健康问题越来越普遍。随之而来的,是褪黑素、维生素、鱼油、复合营养素等各类营养补剂走红网络,“食补不够、补剂来凑”成为流行养生方式。很多人想靠几片药片快速补足身体短板、缓解焦虑。但这种简单粗暴的养生思路真的靠谱吗?



## 特殊人群吃补剂有讲究

补剂并非人人适用,老人、孕产妇、儿童、慢病及术后等特殊人群,体质特殊、代谢偏弱、营养需求精准,盲目进补不仅无法养生,还会造成营养失衡,加重身体代谢负担,危害身体健康。科学进补的核心原则是不跟风、不乱补、不过量,按需适量补充。

老年人脾胃吸收、代谢能力衰退,饮食摄入单一,易缺乏钙、维生素D等营养素。进补需遵循少而精的原则,依据体检结果对症补充,切勿叠加多种补剂,避免加重肝肾负担、造成营养素堆积。

孕产妇孕期、哺乳期营养消耗大,需适量补充叶酸、钙、DHA等营养,但不可自行服用网红补剂,需在医生指导下定量补充,保障母婴安全。

健康儿童只需均衡饮食即可满足生长需求,盲目进补易打破营养平衡,损伤脾胃,甚至引发性早熟,仅营养严重匮乏的孩子可在专业指导下少量补充。

术后、肠胃疾病及慢性病人吸收差、消耗大,可通过补剂辅助身体修复,但不能替代药物治疗,需遵专业指导搭配进补。

## 补剂走红迎合懒人养生

打开社交平台,随处可见各类补剂的分享:失眠多梦就吃褪黑素、脸色差就补维生素、记忆力下降就吃鱼油、浑身疲惫就吃复合营养素。很多博主晒出空瓶,对比状态,把补剂包装成低成本、高效率的养生神器,吸引大人跟风购买、长期服用。相比于老老实实做饭、慢慢食补的养生方式,当代人更偏爱补剂养生。在大家看来,好好吃饭、搭配膳食,费时又费力,而补剂随身携带、随吃随补,不用改变生活习惯,就能给自己一种“正在养生”的心理安慰。不少人坦言,自己熬夜、吃外卖、久坐的坏习惯改不了,只能靠吃补剂兜底,缓解亚健康带来的焦虑感。

便捷高效的特点,让营养补剂迅速成为网红养生标配,但这种“偷懒式养生”并不科学。吉林大学公共卫生学院专家于海涛提醒,营养补剂本质只是营养补充品,不是万能养生药。普通人长期自行、无目的吃补剂,不仅达不到养生效

果,还会加重肝肾代谢负担。人体摄入的各类营养素,都需要肝肾代谢分解,过量进补会打破身体原本的营养平衡,越补越乱,反而拖累体质、埋下健康隐患。

## 补剂在于“查缺补漏”

很多人存在严重误区,认为吃了补剂,就可以随便吃外卖、少吃蔬菜水果、不用好好吃饭。实际上,天然食物的养生价值,是所有补剂都无法复刻的。广西医科大学第一附属医院营养科医生贺瑜解释,饭菜、蔬果、杂粮里,不仅含有维生素、矿物质,还富含膳食纤维、植物活性成分等上千种有益物质,多种营养相互配合,能养护肠道、调节代谢、预防慢性病。而人工补剂成分单一、结构简单,比如再贵的复合维生素,也完全替代不了蔬果和粗粮对肠道的养护作用。

按照《中国居民膳食指南(2022)》标准,普通人只要每天吃够12种食物、每周覆盖25种食材,搭配谷薯、蔬果、肉蛋、坚果等多样化三餐,就能完全满足身体的营养需求,根本不需要额外吃补剂。健康养生的根本,永远是

吃好一日三餐、规律作息、适度运动,而不是靠药片兜底。

补剂不能治病,高血压、糖尿病等慢性病,必须依靠正规医疗管理,绝对不能靠保健品调理。当然,补剂并非完全无用,它的价值在于“查缺补漏、按需辅助”,只适合特定人群、特定场景使用,健康人群无需跟风进补。

切忌盲目乱吃补剂、长期过量单一进补,尤其是脂溶性维生素,过量摄入无法代谢,容易堆积体内引发中毒,造成营养失衡、身体损伤。对于体质虚弱、身患疾病的人群,单一进补某一种营养素远远不够,必须在营养师或医生指导下搭配补充,避免出现营养不良的问题。

养生没有捷径,不存在“坏习惯照犯、补剂来兜底”的好事。补剂永远只是膳食的配角,均衡饮食、健康作息才是养生的根本。放弃跟风盲从的网红养生套路,好好吃饭、规律生活,按需、科学使用补剂,不盲目进补、不过度依赖,才能真正养出好体质、守护长久健康。

## 古人的进补智慧

古人早已开启“药食进补、调理身心”的养生模式。古代人以天然本草、药食同源食材作为养生补品,流传下诸多经典进补典故。

唐代药王孙思邈在《千金要方》中明确提出“食疗不愈,然后命药”的养生理念,坚决反对无病乱补、过量进补。他毕生推崇天然食补,认为五谷、果蔬、草木本源食材,是人体最适配的“天然补剂”,足以滋养气血、调和脏腑。只有当饮食摄入不足、身体出现亏虚病症时,才可用本草补品辅助调理。孙

思邈自身恪守此道,不靠名贵药材滥补,年过百岁依旧身心康健,用亲身实践印证了“食补优于药补”的真理。

唐代诗人刘禹锡酷爱枸杞养生,作诗盛赞枸杞“上品功能甘露味,还知一勺可延龄”。古时文人常年伏案读书、思虑过重,容易气血亏虚、肝肾不足、双目干涩,枸杞性平温润、滋补不燥,成为文人喜爱的天然补剂。

诗人杜甫则偏爱黄精调养,写下“扫除白发黄精在,君看他时冰雪容”,记录黄精补气养阴、延缓衰老的功效。

晋代葛洪也在典籍中记载,长期适度服用黄精,可健脾润肺、滋养肝肾。

古人进补从不贪多求快,每日少量服食、长期温和调养,杜绝过量进补伤身。

古代皇室锦衣玉食、久坐少动,多食膏粱厚味,易出现体虚、积滞、气血失衡等问题。太医院御医专为皇室定制滋补方剂,明代龟龄集、清代蟠桃丸等宫廷补品,均是根据皇室成员体质、身体病症量身调配,针对性补足气血、调和阴阳。皇室进补极其严谨,讲究辨证施补、

按需配比,绝不人人通用、常年滥服。一旦身体亏虚症状改善,便立刻停补,回归日常膳食调养,完全规避盲目进补的弊端。这也印证,补品从来没有万能通用款,必须适配体质、按需补充。

补品用对是良药,用错是负担。古籍记载,古人为改善体虚早衰、须发早白,发现何首乌可补益肝肾、益精养血,对症服用可强健体魄、延缓衰老。但古人早已明确,何首乌滋补力强,体质壮实、湿热壅盛者不可服用,盲目进补反而会淤积痰湿、损伤脾胃。

本报记者 李由