

营养强化问与答



罗维力[®]
ROVIFARIN

帝斯曼营养产品部
DSM Nutritional Products

找到这个标志，
找到优质好营养！

更多营养资讯登陆：<http://WWW.ROVIFARIN.COM.CN>

Unlimited. **DSM**

好营养怎样加进来？

瑞士的维生素技术

+

70年的专业研发经验

+

安全的生产工艺

+

符合标准的高品质

+

均衡的营养配比



罗维力[®]
ROVIFARIN

罗维力[®]，是专为食品和健康补充剂量身定制的一种多元营养成分，它采用了先进的瑞士维生素技术和严格的生产标准。

印有“+罗维力[®]”标志的产品，都已强化了优质的微量营养素成分。

罗维力[®]是帝斯曼营养产品部微量营养素预混料的品牌名称。帝斯曼营养产品部拥有70多年的维生素研发经验。主要的研发基地位于世界上著名的研究维生素、营养、保健等相关科学和技术的国家之一——瑞士。

营养强化问与答

■ 中国居民的整体营养状况怎样？

2002年，全国营养与健康调查显示，在农村地区钙、蛋白质等必需的营养素摄入严重缺乏。微量营养素在城市和农村都严重缺乏。维生素A、维生素B族，钙只达到摄入量要求的60—70%。

■ 什么是维生素缺乏？

临床的维生素缺乏会导致一些特殊的疾病。例如，缺乏维生素C会导致坏血病，症状为关节肿胀、牙龈出血和骨骼疼痛。通过服用含有维生素C的补充剂或柑橘类水果能治愈坏血病。其他由于缺乏维生素而引起的疾病包括：脚气病（缺乏硫胺）、软骨病（缺乏维生素D）、糙皮病（缺乏烟酰胺）、视觉受损（缺乏维生素A）。

出现临床缺乏维生素的症状需要几个月，在诊断缺乏前，需要经历三个阶段：

- ① 初期：低维生素储量已被最终耗尽；
- ② 生物化学期：一些人体非正常运转的症状产生；
- ③ 生理期：缺乏症状开始出现。



■ 解决维生素和矿物质缺乏的办法是什么？

强化——即在主食品（例如盐、糖、面粉、油和人造黄油等）中添加必需的维生素和矿物质，每人每年只需要几分钱。

教育——帮助危险人群理解为什么营养素如此重要，什么是平衡膳食。

疾病控制——免受疟疾、麻疹、腹泻、寄生虫等传染病，能够帮助人们保持必要的维生素和矿物质。

■ 为什么说面粉强化是改善营养不良的最佳途径？

改善公众营养有三条途径，即合理膳食、食物强化和服用营养素补充剂。

建立合理的膳食结构、食物多样化应是最主要的途径，但是由于受到经济发展条件、饮食习惯和营养知识等限制，要在较短的时间使全国范围尤其是在贫困地区实现目标就很困难；利用营养素补充剂也是一种能够迅速见效、方便易行的方式，但是由于价格较高还难于普遍推广；实行食物强化成本低、见效快、易操作，它对解决无论是发达地区还是贫困地区的营养素摄入不足都是非常适宜的。尤其是对主食面粉进行营养强化，可以在人们不用改变任何饮食习惯、不增添任何麻烦的情况下不知不觉中得到营养补充。当然，我们这里所说的营养素添加是针对微量营养素，而像蛋白质等宏量营养素的摄入仍应依靠日常的膳食。

■ 除了改善营养，营养强化面粉还能带来哪些益处？

通过强化面粉使营养得到满足后，直接的益处就是个人的健康状况好了，能够远离各种慢性非传染性疾病，个人生活质量得到明显提高；因为每个人的生活质量提高了，整个家庭的生活质量就提高了，不会再有“因病返贫”的问题；家庭是社会的细胞，每一个家庭的生活质量提高了，一个国家或者一个地区人的素质就提高了，经济竞争力也就增强了。

■ 为什么要在面粉中添加维生素和矿物质，这种添加不会导致食品不天然吗？

小麦在加工过程中，维生素和矿物质被分离到动物饲料中去了。面粉强化只是将损失的部分重新添加到面粉中，并且此添加量能够保证更好的被吸收，帮助食用强化面粉的消费者避免维生素和微量营养素缺乏。

■ 普通面粉和强化面粉的区别是什么？

从外表上看，普通面粉和强化面粉无论颜色、味道，还是手感都难以区别。加工成各种食品，如馒头、面条、饺子、饼等，在外观、口感方面也几乎没有差异。唯一的区别是后者加进了营养素，更具有营养，更有利于人们的健康。由于这些营养素都属于微量营养素，数量少、颗粒又极微小，用肉眼是看不出来的。

■ 如果我吃水果和蔬菜，还需要吃强化面粉吗？

水果和蔬菜的确是对我们的健康有好处的食品，内含多种身体必须的主要营养物质。但即使大量食用水果和蔬菜也不能防止铁、叶酸和其它维生素和矿物质的缺乏，这是由于人体不能单纯通过蔬菜和水果吸收足够的必需微量营养素。这就是我们需要把这些微量营养素重新添加回面粉的原因。

■ 吃强化面粉会对身体有危害吗？

通过面粉的营养强化，是最天然最安全的补充人体所需维生素和矿物质的方法。强化面粉采用的维生素和矿物质是限量添加的，只有非常微量的营养素被添加到面粉里面，因此食用强化面粉不可能引起摄取过量的问题。当人体吸收了足够的微量营养素比如铁，如果继续食用能够供给铁的食物，那么人体就会停止对铁的吸收，这是人体的一种自有机能。人的机体能够很好的摄取所需的物质并拒绝接受自身不需要的物质。当缺乏症在人体中消除时，人的身体就会自然而然的停止摄取，从而不会造成伤害。通过添加铁、叶酸和其它维生素和矿物质的强化面粉是十分安全的，不会给人带来任何伤害。世界卫生组织和其它学术机构在这一点上做过深入的研究，并且给出了明确、肯定的评价。

维生素与矿物质秘诀

每日膳食供给量

我们都知道维生素能够维持身体机能的正常运行，越来越多的研究表明它们还可以预防癌症和心脏病。

维生素B1

维生素B1可以有效治疗脚气病及其他维生素B1缺乏症。维生素B1大剂量给药已被用于治疗腰痛、坐骨神经痛、三叉神经痛、面瘫和视神经炎等，效果因人而异。

维生素B2

保护神经细胞。研究表明维生素B12水平低的老人在记忆测试中表现差。老人对B12吸收有困难，有25%的66岁以上的老人未摄入足够的B12。

烟酸

轻度缺乏症可表现为失眠、食欲丧失、消瘦、乏力、消化不良、腹痛、身体各部位烧灼感、眩晕、头痛、麻痹、神经过敏、注意力分散、忧虑、精神错乱及健忘等。

叶酸

在孕期摄入可以预防婴儿先天缺陷，所以对育龄期妇女是必需的。补充剂可以预防结肠癌和阿尔茨海默病(Alzheimer's)。

维生素A

保护视力。有研究发现富含类胡萝卜素的食物可以(形成维生素A)降低患白内障的危险性。许多人从补充剂中获得太多的维生素A，可能会损害骨骼。

应用与注意事项

每日剂量

食物来源

成人RNI
男性: 1.2~1.5mg/天
女性: 1.0~1.1mg/天



成人RNI
男性: 1.4mg/天
女性: 1.2mg/天

RNI
成人: 100mg/天

成人RNI: 400μgDFE /天
孕期RNI: 600μg/天

成人RNI
男性: 800μgRE/天
女性: 700μgRE/天

动物内脏、瘦肉、禽类、全谷、坚果、干果等。富含于谷类的麦麸中，但在碾磨制取精白面粉、精白大米的过程中会大量丢失。

禽类、鱼、蛋类和乳制品，绿叶蔬菜类也是较好的食物来源。天然谷类食品含量低，但强化维生素B2的谷类可作为良好的来源。

酵母、肝、家禽、瘦肉、坚果及豆类是良好的食物来源。乳类、绿叶蔬菜也含相当数量。

强化的面包、意大利面、早餐谷类；豆类如干豆、豌豆；菠菜、西兰花和桔汁。

大部分的维生素A来自类胡萝卜素。
优质来源：胡萝卜、红薯、芒果。

水溶性维生素

许多水溶性维生素不会在体内储存，所以应保持规律的稳定的摄入量。

脂溶性维生素

储存在体脂中，摄入过多会在体内蓄积导致毒性作用。

常量(元素)矿物质

重要作用包括调节体液和维持骨骼健康。

微量(元素)矿物质

比常量矿物质需要量少，能促进血凝和预防龋齿。

维生素与矿物质秘诀

每日膳食供给量

钙

对骨骼很重要。

但有研究表明，高钙水平与前列腺癌有联系。为了保护你的心脏，从非奶制品中获取更多的钙。

锌

一个研究表明，锌结合抗氧化剂能延缓与年龄相关的黄斑变性的进展。

铁

在血液中帮助运输氧到全身。女性通过月经丢失铁，结果是许多育龄期妇女摄入不足，素食主义者需要额外补铁。

应用与注意事项

每日剂量*

食物来源

成人AI:
大于18岁:800mg/天
大于50岁:1000mg/天

成人RNI
男性:15mg/天
女性:11.5mg/天

AI
男:18岁以上15 mg/天
女:15岁~50岁20 mg/天

牛奶、奶酪、酸奶；非奶制品如芥兰、西兰花、大白菜和强化橙汁。

动物产品包括红色肉类与禽肉；海产品如牡蛎和蟹；还有麦芽和葵花籽。



红色肉类、禽肉、强化面包、谷物、鸡蛋、南瓜籽、麸、梅干汁和菠菜。

强化剂——公众营养与发展中心推荐

营养素	剂量
维生素A (非强制性)	2mg/kg
维生素B1 (硫胺素)	3.5mg/kg
维生素B2 (核黄素)	3.5mg/kg
叶酸	2mg/kg
烟酸	40mg/kg
钙 (非强制性)	1600mg/kg
锌	25mg/kg
铁	24mg/kg

*中国居民膳食营养素参考摄入量



健康加分 生活添彩