

营养强化大米

问与答

让你的米饭更营养



维力米[®]
NutriRice

营养强化大米问与答

■ 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、钙的摄入量只达到RNI*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（缺乏硫胺素）、软骨病（缺乏维生素D）、糙皮病（缺乏烟酸）、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、大米、面粉、油和人造黄油等）中添加必需的维生素和矿物质。

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。

■ 为什么需要强化大米？

目前，全球相当多的成人和儿童都面临维生素和矿物质缺乏的问题。除此之外，还有一些新的问题产生：

- 人口的老齡化
- 日益增长的医疗费用
- 日益忙碌的生活和增大的压力

以上的各种问题，使得如何有效的达到“营养平衡”成为全球范围的迫切需求。大米，是亚洲大部分人选用的主食，为亚洲人的日常生活提供了60%-70%的必备能量。但是，大米加工的过程却造成了营养素的流失。解决方案就是：通过对大米进行维生素和矿物质强化，解决大规模人群的营养问题。



维力米®
NutriRice

■ 维力米®营养颗粒含有哪些营养素，对人体有何好处？

营养大米中的橘红色颗粒即为含有β-胡萝卜素的维力米®营养颗粒。

β-胡萝卜素具有很强的抗氧化功能，可以促进人的视力发育和提高人体的免疫力。同时，它也是一种安全的维生素A源，当体内维生素A缺乏的时候，β-胡萝卜素在体内自动转化成维生素A，起到维生素A的作用。另外，在维力米®营养颗粒中还含有丰富的维生素B1，烟酸，叶酸以及铁和锌，对于儿童的生长和智力发育同样有着促进作用。

■ 如何食用含维力米®的营养大米？



- 维力米®必需和普通大米按比例混合后才能食用。
- 只需按照平时的淘洗方式和蒸煮方式使用营养大米。不需要改变平时的煮饭习惯。
- 营养大米在淘洗后，建议浸泡15分钟左右，再开始蒸煮。
- 营养米饭可能有少许维生素和β-胡萝卜素的味道，为正常现象。

注意事项：

蒸煮后，营养颗粒应该均匀地分布在米饭中，按正常习惯食用米饭，不要挑出橘红色颗粒。如果发现橘红色颗粒在煮完的米饭中分布不均匀，请在分饭时加以翻动，务必使橘红色颗粒均匀地分布在米饭中。

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，并能预防各种慢性病。越来越多的研究表明它们还可以预防癌症和心脏病。

应用与注意事项

每日剂量

食物来源

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大剂量摄入已被用于治疗腰痛、坐骨神经痛、三叉神经痛、面瘫和视神经炎等，效果因人而异。

成人RNI
男性：1.2~1.5mg/天
女性：1.0~1.1mg/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

维生素B2

维生素B2在人体内参与碳水化合物、脂肪及蛋白质的代谢，与呼吸链的能量产生有关。

缺乏维生素B2的症状有口角炎、舌炎、鼻及脸部的脂溢性皮炎等，严重的，还可影响儿童正常的生长发育。

成人RNI
男性：1.4mg/天
女性：1.2mg/天

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

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。

RNI
成人：100mg/天

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的烟酸。

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)。

成人RNI：400 μ gDFE/天
孕期RNI：600 μ g/天

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。

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。

成人RNI
男性：800 μ gRE/天
女性：700 μ gRE/天

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。

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

应用与注意事项

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，有必要从非奶制品中获取更多的钙。

每日剂量*

成人AI:
大于18岁:800mg/天
大于50岁:1000mg/天

食物来源

牛奶、奶酪、酸奶；
非奶制品如芥兰、西兰花、大白菜和强化橙汁。

锌

一个研究表明锌结合抗氧化剂能延缓与年龄相关的眼睛黄斑变性的进展。

成人RNI
男性:15mg/天
女性:11.5mg/天

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。



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。

AI
男:18岁以上15 mg/天
女:15岁~50岁20 mg/天

红色肉类、禽肉、
强化面包、谷物、鸡蛋、南瓜籽、麸、梅干汁和菠菜。

强化配方——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 |

单位：毫克/每公斤营养强化大米

让你的米饭更营养



维力米[®]
NutriRice