



维生素软糖受追捧——

# 功能性食品能养生吗

□ 宋戈

视觉中国供图

前不久，话题“维生素软糖为什么不能吃太多”在某社交平台引发热议。如今，一粒软糖已成为年轻人的养生所爱。市面上的膳食补充剂琳琅满目，无论你想补充什么，欧米伽-3、维生素C或是钙铁锌，都能找到对应的软糖形式。一边“戒糖”的年轻人，一边又喜欢上了另外一种功能性软糖。真的没有什么养生问题，是一颗“糖”解决不了的吗？

## 维生素添加量超可耐受上限

维生素软糖也在母婴保健品市场上占有一席之地。很多年轻家长担心孩子饮食不均衡，营养素缺乏，加上广告营销的作用，常常会优先考虑给孩子补充软糖类维生素。维生素软糖与片剂类维生素相比更像糖果，适口性好，孩子爱吃还把营养补了，对家长来说两全其美。但服用功能性软糖是否真的有效？可以作为给孩子长期补充营养的首选吗？

由于维生素软糖不属于药品监督管理部门的管理范围，与普通的维生素咀嚼片和药片相比，生产商可能难以精准把握维生素的添加量。2015年，加拿大切迟杜威集团曾召回两款维生素D软糖，原因是所测试的产品所含的维生素D含量几乎是其标签上标示的4倍，且针对8岁及以下儿童摄入建议是超过每日可耐受上限的。《中国居民膳食指南(2022)》推荐，1至18岁的孩子，维生

素D的每日摄入量为10微克；4岁以下儿童最高可耐受摄入量小于20微克；4至7岁儿童最高可耐受摄入量小于30微克。8岁以下儿童过量摄入维生素D会导致维生素D中毒，造成头痛、恶心、呕吐、便秘、食欲不振、脱水和体重减轻等。

## 口感虽好但无法解决营养问题

软糖加工需要满足酸性和高温等条件，对于不耐酸且不能抗高温的维生素来说，存在含量降解的问题。比如维生素A、维生素D<sub>3</sub>、泛酸都不耐酸，而维生素A、维生素B<sub>1</sub>、烟酸、维生素D<sub>3</sub>、维生素K又存在熔点较低不耐高温的问题，不仅加工过程中上述维生素含量会大幅损失，后续在货架存放期内，也会出现降解严重的问题。因此，通过软糖这种加工工艺补充维生素，本身能摄入到的维生素含量就会大打折扣，家长不应想当然以为孩子只要吃了维生素软糖，就能把营养问题解决。

此外，部分维生素原料本身自带异味，如B族维生素大多有苦味，这就需要添加各种甜味剂、香精等添加剂来掩味，让人们从口味上更好接受，过量食用可能会增加孩子肥胖、龋齿等健康问题的风险。

市面上的维生素软糖产品种类繁多，每款产品中所含的各类营养素含量及类别也各有不同，孩子每天饮食摄入

了多少营养，还缺乏哪些营养素，需要各补充多少量，这些都是需要经过专业的营养师进行评估检测后，再去有针对性地进行合理补充的，盲目跟风不可取。

## 多数功能性软糖“名过其实”

不少年轻人容易被一些“科普网文”忽悠，经常入手益生菌和玻尿酸软糖、蓝莓叶黄素软糖、烟酰胺美白软糖的不在少数。以玻尿酸软糖为例，在某些社交平台的“种草”文中，特别突出“对皮肤好”“嚼出水光肌”等字样，然而，目前玻尿酸食用产品的功效尚无定论。一般情况下，口服玻尿酸后，大分

子玻尿酸会经过胃肠道的消化分解，先转化成小分子的糖，然后被人体吸收，吸收的小分子通常会进入血液循环，不会渗透进皮肤。不少看上去自带保健品“光环”的功能性软糖，事实上“名过其实”。

在日常生活中，只要做到食物多样、合理搭配，是可以通过膳食摄取充足的维生素的。此外，维生素制剂补充的前提是经过谨慎检查评估后，确有必要补充的情况下，结合专业营养医师的指导，选择合适的制剂产品，根据推荐补充剂量进行补充。

(作者系西安交通大学第一附属医院营养科营养师)

## 《相关链接

### 常见5种维生素的食物来源

**维生素A:**各种动物肝脏、鱼肝油、鱼卵等。由于维生素A可以在脂肪中储存，过量摄入维生素A会造成蓄积性毒性。但是摄入普通食物一般不会引起维生素A摄入过多。

**维生素D:**含维生素D的食物有限，最廉价获得充足有效维生素D的方法是经常晒太阳。孩子出生后2周起，即可补充维生素D，每日补充10微克。大一些的孩子可以选择维生素D强化奶。

**维生素E:**维生素E广泛存在于各

种食物，如谷类、豆类、果仁中含量丰富，较少出现缺乏症。

**B族维生素:**包括维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素B<sub>6</sub>等。动物内脏如肝、心、肾，瘦肉，豆类和粗加工的粮谷类是维生素B<sub>1</sub>的良好来源。动物肝脏、蛋黄、肉类、奶类是维生素B<sub>2</sub>的主要来源，谷类、蔬菜水果也含有少量的维生素B<sub>2</sub>。维生素B<sub>6</sub>来源广泛，较少出现缺乏症。

**维生素C:**维生素C主要的食物来源是新鲜的蔬菜和水果。

# 矫正踇外翻 拒绝美中不“足”

□ 车小艳 黄牧琦 梁毅

夏天快到了，穿高跟凉鞋是许多女性对于美丽的一种追求。然而，长期穿高跟鞋或其他不合脚的鞋子，很容易导致后天性踇(mù)外翻畸形的形成，不仅影响美观，更会使人穿鞋和走路时疼痛难忍，影响工作和生活。

踇外翻是踇趾在第一跖趾关节处，向外偏斜超过正常生理范围的一种前足畸形，俗称为“大脚骨”，涉及多种病理变化。对于长期爱穿高跟鞋的爱美女生们来说，更容易发生。

## 严重踇外翻可引起全身不适

踇外翻的病程主要有4个阶段。一是踇外翻可逆阶段。此时大踇趾外翻10度左右，影响美观，买凉鞋时会有所烦恼，但没有疼痛感，脚掌有轻微脚茧，不会直接影响行走，穿高跟鞋会引起疼痛。二是踇外翻挛缩阶段。此时大踇趾外翻10—20度，关节及韧带伴有炎症，第一和第二脚趾明显挤压，脚掌变宽，足底脚茧明显，长时间行走易引起大踇趾关节疼痛及脚掌疼痛。三是踇外翻严重阶段。此时大踇趾外翻20—40度，脚趾重叠，横弓塌陷，引起鸡眼、扁平足、后跟疼痛，双脚受力不平衡，严重影响站立及行走。四是大踇趾畸形阶段。此时大踇趾外翻40度以上，踇趾严重重叠，脚趾不受力，

足弓塌陷，难以行走，脚掌直接承受脚趾部分压力，足底有老茧，各关节难以协调运作，导致人体负力线改变，引起膝关节炎症，造成腰酸背痛等全身性的影响。

## 踇外翻发生的原因

踇外翻的发生发展与先天性因素和后天性因素有密切的相关性。一是遗传因素，许多踇外翻患者具有家族史，尤其是青少年患者。二是习惯穿过于窄小、鞋跟过高的鞋，这是导致踇外翻的重要外部原因。爱穿高跟鞋的人群的发病率比不穿高跟鞋人群高15倍。三是足结构异常，如跖趾关节形态又圆又小、第一跖骨头关节面向外侧偏移等。此外，还包括一些其他原因，如第一跖趾关节类风湿关节炎、痛风等，第一跖趾关节及其附近跖骨、趾骨的畸形愈合，第二趾切除后，神经肌肉性病变致肌力不平衡等。

## 如何缓解踇外翻症状

如果你发现自己的大脚趾越来越歪，伴有局部红肿疼痛、足底长老茧，可能是患上了踇外翻。对于早期病变，疼痛及畸形不重的病人，可以采取保守治疗。一方面，大家尽量少穿尖头或使前足被动挤压的鞋子，鞋跟的高度最好在

2—4厘米之间。上班时的高跟鞋与坡跟鞋轮换着穿。日常生活中要多穿布鞋、休闲鞋，运动时穿运动鞋。另一方面，有机会就多活动脚趾，大家可以尝试用脚趾练习类似抓毛巾等动作，赤足行走也是不错的锻炼方式。如果能配合使用专用的牵拉锻炼小带子，则效果更好。

当疼痛及畸形明显，影响生活质量，保守治疗无效，或患者对外观有较高要求时，需要考虑手术治疗。如果患者脚

趾的疼痛已经达到保守治疗所不能缓解的程度，或者踇外翻已进展到中重度且出现畸形，应尽早矫正。许多患者对于手术有所顾忌，但在研究中发现，采用手术的方式，能充分矫正骨性畸形，进行软组织的再平衡，最大限度降低踇外翻复发的可能，以达到减少疼痛、防止畸形进一步发展。因此，越早手术对于患者的生活和治疗收益将会越好。

(作者系广西省柳州市人民医院脊柱外科护士)



视觉中国供图