

科学补锌新进阶

第三代纯生态锌——冠聪娃娃“锌”品上市

冠聪娃娃

步源堂 战略支持

很多家长积极给宝宝补充维生素D和钙,但对补锌的概念和常识往往是个盲区。那么宝宝需不需要补锌?该怎么补锌?

锌是人体必需的微量元素之一,在人体生长发育、生殖遗传、免疫、内分泌等重要生理过程中起着极其重要的作用,被人们冠以“生命之花”“智力之源”的美称。

锌存在于众多的酶系中,是核酸、蛋白质、碳水化合物的合成和维生素A利用的必需物质,具有促进生长发育、促进机体免疫功能、促进脑发育与维持认知功能、增进食欲、对皮肤和视力具有保护作用等生理功能[1]。

婴幼儿、儿童正处于快速生长发育的时期,身体的新陈代谢非常旺盛,而锌是参与体内新陈代谢的重要营养元素和幼儿智力发育的关键。缺锌会导致偏食、厌食,生长发育缓慢、矮小、瘦弱,免疫功能减退,认知能力差、精神发育迟缓,性发育或功能障碍等。

中国居民营养与健康状况监测数据显示,35.6%的居民锌的摄入量低于EAR(平均需要量),而达到或超过RNI(推荐摄入量)水平的人群仅占46.5%。2002年中国居民营养与健康状况调查显示,全国居民锌摄入量为11.3mg/d,而2010~2012年监测数据为10.7mg/d[2]。说明随着生活水平的提高和饮食习惯的改变,中国居民锌摄入量不但低于推荐量,且呈下降趋势。锌摄入不足的问题,在0~3岁的婴幼儿中尤为突出。综合多项关于锌缺乏率的研究,中国0~3岁儿童的缺锌率在44%~78%[3]。

人体锌的消耗一方面是机体代谢消耗;另一方面锌会随排泄和流汗丢失。锌缺乏原因主要可归纳为先天储备不良、摄入不足、吸收不良。由此可见,锌缺乏一直是危害青少年儿童身体健康的因素之一,必须高度重视。

1 锌对人体的重要作用

- ★ 促进DNA、蛋白质、胶原的合成,促进大脑发育,改善记忆力;
 - ★ 参与构成唾液中的味觉素,促进食欲;
 - ★ 加快细胞分裂速度,产生新细胞,促进生长发育;
 - ★ 参与免疫球蛋白生成,抑制病毒复制,增强抵抗力;
 - ★ 促进维生素A吸收,帮助维生素A从肝转移到血液中并到达所需器官。
- 《微量元素对人体健康的作用》

2 什么样的宝宝容易缺锌?

- 妈妈在孕期摄取锌不足**
孕期对锌的需求量约为100毫克,其中大概50%被胎儿吸收,而胎儿对锌的需求在孕晚期达到峰值,如果准妈妈的一日三餐中缺乏含锌食品,势必会影响胎儿对锌的利用,宝宝出生后就容易缺锌。
- 早产的宝宝**
早产会导致宝宝失去在妈妈体内贮备锌元素的黄金时间,造成先天性锌不足。
- 非母乳喂养的宝宝**
母乳含锌量极丰富,可达正常人血锌浓度的6~7倍,且吸收率高达42%,这是任何非母乳食品都不能企及的。
- 偏食多动的宝宝**
爱动是宝宝的天性,特别是在炎热的夏季,宝宝每天随汗液排出的锌丢失量可达2~3毫克,若宝宝存在挑食、偏食的情况,会比较容易缺锌。
- 体弱多病的宝宝**
体弱多病的宝宝往往食欲减退,动物性蛋白摄入较少,导致食物中含锌量不足。
- 消化功能不好的宝宝**
消化吸收功能不好、容易腹泻的宝宝也容易缺锌。

3 宝宝缺锌时有哪些症状?

1. 味觉元素减退,食欲不佳、挑食、厌食、不爱吃饭,饭量减少。
2. 生长发育缓慢,身材矮小瘦弱,身高、体重普遍落后于同龄人。
3. 智力发育缓慢,上课注意力不集中,多动,反应慢。
4. 免疫系统不够完善,免疫力低下,容易生病感冒,久病不愈。
5. 异食癖,爱吃奇奇怪怪的东西,比如咬指甲、啃玩具、吃头发、纸屑、泥土等。
6. 口腔免疫力低下,口腔溃疡反复发作。
7. 指甲盖上有白点,指甲四周有倒刺。
8. 头发稀疏、枯黄等等。
9. 伤口愈合慢,出现外伤时,伤口不容易愈合,容易患皮炎、顽固性湿疹等。



冠聪娃娃酵母锌的推荐理由

冠聪娃娃酵母锌,每粒锌含量为3mg,每天补充1~2粒。作为一种无糖型、山楂香蕉果味的第三代纯生态锌,通过生物发酵技术制作,安全无副作用,温和不伤胃,天然营养易吸收。

酵母作为载体,改变了机体的吸收和利用,酵母本身就是很好的营养物质,其中蛋白质含量可达40%~50%,这些酵母蛋白具有极好的氨基酸组成配比,必需氨基酸含量丰富,也有利于机体的吸收利用[4]。

富锌酵母既具有微量营养元素的生物学效应,又大大降低了微量元素

无机盐所表现的毒性。富锌酵母具有良好的化学稳定性和生物稳定性,在胃肠道内锌元素离子不易溶解出来,生物利用度高达70%以上。

冠聪娃娃酵母锌,添加了益生菌(低聚果糖)和山楂,调理胃肠道菌群,帮助消化,促进食欲。

冠聪娃娃酵母锌里面还含有完整的B族维生素、大量的蛋白质、酵母多糖、微量元素,营养充足更全面。

家长们一定要重视宝宝的营养补充问题,以免耽误他们正常的生长发育。

4 缺锌如何补充,补锌产品怎么选?

1. 食补:选择富含锌的食物,调整饮食结构。

以下是富含锌的食物:

- 禽肉类:牛肉、瘦猪肉、羊肉、鸡肉、动物肝、蟹肉;
- 水产类:鲳鱼、黄鱼、带鱼、沙丁鱼、虾、牡蛎;
- 蔬菜类:紫菜、胡萝卜、茄子、香菇、银耳、花生、黄花菜、豌豆黄、豆类、大白菜、白萝卜、土豆;
- 粗粮类:小麦、芹菜、玉米面、小米;
- 水果类:苹果、香蕉。

2. 服用锌的补充剂,主要包括无机锌、有机锌和生物锌(蛋白锌)。

1) 无机锌

代表种类:硫酸锌、氯化锌、硝酸锌等。

特点:锌吸收利用率低(仅为7%)。它和体内胃酸结合,能产生氯化锌,氯化锌是强腐蚀性剂,对胃肠道有刺激作用,易引起恶心、呕吐等。这一代锌已基本淘汰出市场。

2) 有机锌

代表种类:葡萄糖酸锌、甘草锌、醋酸锌、柠檬酸锌、氨基酸锌、乳酸锌等。

特点:锌吸收利用率约14%,和体内胃酸结合,依然能产生氯化锌,因此有一定的副作用(如恶心、呕吐)。只能饭后服用以减少对肠胃的刺激,且含锌量较高,能拮抗钙、铁等其他微量元素的吸收。长期服用会导致缺钙、贫血等症状,须遵循医生指导,儿童及孕妇不建议用。

3) 生物锌(蛋白锌)

代表种类:酵母锌

特点:刺激性低,相对温和,且吸收效率高;主要以纯天然营养型微生物酵母作为载体,通过酵母在生长过程中对锌进行自主吸收和转化,使锌与酵母蛋白和多糖结合,形成一种纯生态的锌。酵母锌的生物利用度高达70.8%,补锌效果提高5~10倍,而且和饮食补锌一样安全,特别适合孕妇、乳母、儿童服用。

参考文献:

[1] 杨月欣,葛可佑. 中国营养科学全书(第2版)[M]. 人民卫生出版社,2019

[2] 于冬梅,何宇纳,郭齐雅,等. 2002—2012年中国居民能量营养素摄入状况及变化趋势[J]. 卫生研究,2016,45(4):527-533

[3] Wong A, Chan E, Chui S, et al. The phenomenon of micronutrient deficiency among children in China: a systematic review of the literature[J]. Public Health Nutrition, 2014, 17(11):2605-2618.

[4] 朱娅敏;夏长虹;李咏;张彦. 富锌酵母的研究现状及应用进展[J]. 微量元素与健康研究,2011,28(04):45-48.

(中国优生科学协会“围产保健与优生基层行”项目组)

