

健康周报

值得信赖的全球健康资讯发布平台



本期内容

2014 中国国际营养与健康产业峰会
诚邀您的加入

多食蔬果有益精神健康

常吃油炸食品，当心妊娠糖尿病

服用维生素 C 和其他补充剂或能防止听力丧失

服用 Omega-3 补充剂可显著降低心脏病发病率

2020 年全球氨基葡萄糖市场总额将达 12 亿

美中健康产品协会是由全球健康产业专家 Jeff Crowther 先生在美国创办的非营利性组织。协会成立的目标是促进中国天然健康产品行业的持续发展，帮助会员企业在中美两国的市场中开展业务。《健康周报》是一份免费发送的电子读物，主要向读者传播膳食补充剂产品和天然原料的信息，以及发布全球健康产品行业的服务动态。

第 6 期 — 2014 年 10 月 20 日

2014 中国国际营养与健康产业峰会
诚邀您的加入

由美中健康产品协会与中国贸促会化工行业分会共同主办的“2014 中国营养与健康产业峰会”将于 11 月 3 日-4 日于北京召开。届时来自全球 10 多个国家的膳食补充剂生产商和天然原料供应商将会齐聚一堂，共同探讨营养与健康产业的发展前景，分享业内最新的法规改革信息。

此次峰会的议题涉及广泛，既包括中国膳食补充剂行业的市场概况、法律法规改革趋势、保健食品及新资源食品原料注册等热点问题，还包括医疗用途食品或特殊膳食营养食品在中国市场的发展前景。多国政府机构将出席本次活动，如美国 FDA、欧盟、加拿大驻华使馆及以色列驻华使馆的官员将为与会企业进行本国膳食补充剂行业法律法规宣讲。

[点此获得更多会议信息](#)

多食蔬果有益精神健康

近日，英国华威大学（University of Warwick）医学院的一项研究报告表明，平日多吃水果和蔬菜对于个人的精神和智力健康有着密切的联系。该报告使用了英格兰健康调查提供的数据。

调查结果显示，33.5%的受访者每日食用5份或者更多的蔬菜和水果，他们的精神健康水平明显高于每日食用少于1份蔬果的受访者（占受访者数量的6.8%）。该研究报告的主笔 Saverio Stranges 博士这样评论道，“数据表明，每日食用蔬果量越多，他们出现精神健康问题的几率越小。”

此外，31.4%的精神健康程度较高的受访者每日食用3-4份蔬果，28.4%的受访者每日食用1-2份蔬果。

研究还发现抽烟、喝酒、肥胖对精神健康程度也有一定的影响。吃水果蔬菜较多的人，不论男女，他们的精神健康程度会受平时抽烟习惯的影响，但是不会受喝酒和肥胖的影响。

Stranges 博士说，“对于平日有抽烟习惯的人来多，他们的日常蔬果食用量对其精神健康程度有着最明显的影响。这项研究是十分新颖的，它向大众阐释了蔬果食用量多少不仅影响着身体的健康，还与个人的精神健康有着潜在的关系。”

较低的精神健康水平虽说与精神疾病和身体

健康下降有着密切的联系，但是良好的精神健康水平并不仅仅意味着心理和身体上没有疾病，它还代表了一个人的整体生活态度。乐观、开朗、自重和良好的人际关系都包含其中。保持良好的精神健康状态也可预防生理疾病的产生。

对于开着这项研究的初衷，Sarah Stewart 教授说：“精神健康疾病是个人和社会的一项巨大的开销，精神疾病的产生也暗示了生理疾病、不健康的生活方式和健康水平差异等问题。因此，探究出哪些因素可以促进现代人的整体健康成为了我们的重要课题。”（原文有删节）

信息来源：nutraceuticalsworld.com

常吃油炸食品，当心妊娠糖尿病

热爱油炸食品，吃起来就停不了嘴？接下来会遭殃的不只是体重。最近发表在《糖尿病学》（Diabetologia）期刊上的一项研究显示，油炸食品与妊娠糖尿病的风险也有关联：怀孕前经常食用油炸食品的女性，她们在怀孕期间患妊娠糖尿病的风险较高。

妊娠糖尿病是一种在怀孕期间发生的疾病，如果没有积极治疗，它可以导致许多并发症，甚至造成胎死宫内。患妊娠糖尿病的女性在未来患上2型糖尿病的风险也会明显增高。

近期，两项地中海地区的队列研究发现，频繁地摄入油炸食品与超重和肥胖存在密切联



系。然而，目前还很少有流行病学研究关注油炸食品与其他健康问题之间的关系。而在这项最新的研究中，研究者们分析了孕前油炸食品摄入情况与随后妊娠糖尿病风险的关系。

该研究共纳入了 15027 名女性护士，对她们的 21079 次妊娠进行了分析。这些受试者每 2 年接受一次问卷调查，这些调查收集了她们的疾病以及生活习惯信息，比如吸烟状态、药物使用情况等等。自 1991 年以来，研究者还收集了受试者的饮食信息，包括在家或者在外的油炸食品摄入情况，并采用食品摄入频率调查表来进行记录。

关于油炸食品的摄入，受试者会被问到若干问题，例如“你多久在家或者在外吃一次油炸食品，比如炸薯条、炸鸡或炸鱼等？”。每个问题都有四种频率可供选择：少于每周 1 次，每周 1~3 次，每周 4~6 次，或者每天。研究人员分析了受试者在家以及在外分别摄入油炸食品的量，以及油炸食品的摄入总量。除此之外，他们也询问了受试者在家煎炸食品时使用哪种油脂，选项包括天然黄油、人造黄油、植物油、植物起酥油

或者猪油。

在 10 年的随访中，研究者们共记录了 847 例出现妊娠糖尿病的妊娠。在校正了年龄、饮食及非饮食因素之后，进食油炸食品较多的女性显示出了更高的妊娠糖尿病风险。与每周吃油炸食品少于 1 次的女性相比，每周吃油炸食品 1~3 次、4~6 次和大于 7 次的女性患妊娠糖尿病的风险分别是前者的 1.13、1.31 和 2.18 倍。也就是说，如果几乎每天吃油炸食品，患上妊娠糖尿病的风险会成倍增加。即使在校正了体重指数之后，这样的风险差异依然存在。

论文作者表示：“油炸食品带来健康危害的原因，可能与煎炸过程中产生的有害物质有关。油炸可通过氧化及氢化作用使油脂的化学成分发生变化，不饱和脂肪酸含量减少，同时反式脂肪酸含量增加。”

他们还补充到：“油炸还可以导致食物中晚期糖基化合物（advanced glycation end products，AGEs）水平显著增加，这些物质是糖和蛋白质或糖和脂肪相互作用的衍生产物。近期研究发现，这些糖化产物可能导致胰岛素抵抗，胰岛细胞损伤，并与糖尿病的发生有关。这可能与这些物质促进氧化应激及炎症反应的作用有关。不仅如此，在饮食干预研究中还发现，低糖化产物饮食可以使胰岛素敏感性显著恢复。”

当进行亚组分析时，研究者还发现，在外面餐馆食用油炸食品的女性患妊娠糖尿病的风险要高于在家食用的女性。作者提到：“当反复使用

时，油脂变质的风险会增加，而这种情况更可能在餐厅发生。这或许可以解释为什么在外进食煎炸食品的女性患妊娠糖尿病的风险更高。”

论文作者总结说：“我们在前瞻性的队列研究中观察到，频繁进食油炸食品会显著增加妊娠糖尿病的风险。我们的研究说明，限制油炸食品摄入可以使育龄女性获益。同时，我们仍需要进一步的研究来证实我们的观点，并且探索其中可能的机制。”

信息来源：[果壳网](#)

服用维生素 C 和其他补充剂或能防止

听力丧失

一项最新的研究结果表明，维生素 C 和其他维生素或许可以降低老年人的听力丧失。这是首个将老年人听力丧失的预防与服用维生素产品相联系的研究。

听力丧失对于老年人群体来说是很常见的现象。国家健康研究所的数据指出，接近 17% 的美国成年人报告了他们不同程度的听力损伤。

听力丧失和年龄的增长有着非常密切的联系。在 45 岁-64 岁的美国人当中，有 18% 人报告有听力丧失问题，同理，在 65 岁-74 岁的老人当中有 30% 的人有这样的问題，而在 75 岁及以上的老人中，该比例达到了 47%。

根据韩国《国家健康和营养调查》2011 年也进行过类似的研究，他们选取了 1910 名年龄在

50-80 岁的人参与了该项实验。

科学家们在实验中分析了几项关键因素，包括参与者的年龄、性别、抽烟与否、是否长期在噪音环境下生活（不考虑参与者年轻时是否接触过重金属）。实验结果表明，服用维生素 C 可将听力损失的风险降到一半。而通常来说，服用膳食补充剂能够促进听觉能力是肯定的。单变量分析指出，服用维生素 A、核黄素、烟酸和维生素 C 与听觉能力提高成正相关。需要指出的是，维生素 D 浓缩浆对于听觉能力会产生一定的负面影响。

另外一项研究表明，使用人工呼吸器可以潜在性地降低听力丧失风险。底特律亨瑞福特医院的实验室研究发现，在接受长时间噪音影响之前，给健康白鼠放置人工呼吸器，可减轻噪音对白鼠听力的长期损伤。

信息来源：[newhope360.com](#)

服用 Omega-3 补充剂可显著降低心脏病

发病率



多年来，健康领域的专家们对于 Omega 产品的实际效用争论不休。去年《新英格兰药物杂志》刊登了一篇质疑 Omega-3 有关产品对于人类健康的辅助效果的文章，有针对性地讨论了鱼类产品、鱼油和磷虾油产品，以及海藻类补充剂中所含的 EPA、DHA 有效成分。最新的跨种族综合研究结果表明，Omega-3 类产品确实能够显著降低心脏病发病率。该研究刊登在《美国心脏学会学报》上。

该研究追踪分析了过去十年中 2372 名美国人的健康数据，他们的平均年龄为 62 岁。在最初接受实验之时，他们均没有心脑血管疾病史，而且最重要的是他们的种族构成十分多样化，包括纯种白人、非裔美国人、西语裔美国人和亚裔美国人。从这点上来说，该项研究与过去做过的单一种族研究是非常不同的。

研究者们每两年便会采集一次实验参与者的空腹血浆样本，用于分析。他们的血浆磷脂脂肪酸的基础含量。同时，他们还定期向实验参与者发送膳食摄入量问卷表，用以记录他们的饮食规律。

实验结果表明脂肪酸为他们的健康带来显著的影响：DHA 和 EPA 的高水平摄入能够降低 51% 的心脏病发病率。

“这项研究是对以往研究研究的延伸，它将日常 Omega-3 类摄入量不同的种族人群加入到实验当中，发现少食水产品的种族人群心脏病发病率较高”，PUFA 新闻通讯的编辑这样说到。（原

文有删节）

信息来源：newhope360.com

2020 年全球氨基葡萄糖市场总额将达 12 亿

美元

据 Grand View Research 公司的报告表明，2020 年全球氨基葡萄糖的市场总额将达到 12.464 亿美元。

分析人士指出该数额的增长主要是因老年人口的增多导致的氨基葡萄糖需求量的增加，同时随着素食主义者和海产品过敏群体的人数增多，市场对于植物来源的氨基葡萄糖需求量会持续增长。

随着上班族健康意识的增强，营养素补充剂的销售也呈现持续增长，2013 年销售总吨数超过 2 万吨，而营养素补充剂也正是对氨基葡萄糖原料需求最大的工业。

除此之外，乳制品也成为 2013 年氨基葡萄糖主要应用之处，被认为是今后 6 年里氨基葡萄糖原料应用最有前途的市场，日本市场尤其看重。2013 年氨基葡萄糖在乳制品工业的销售额达到 2460 万美元，预计 2020 年该数字将达到 5750 万美元，从 2014 年至 2020 年的平均年增长率将达到 13%。

到 5750 万美元，从 2014 年至 2020 年的平均年增长率将达到 13%。

该报告还包括以下主要内容：

- 整体来看，2013 年美国成为氨基葡萄糖销售量最高的地区市场，占全球销售总量的 30%以上，这主要得益于美国不断攀升的营养素补充剂销量。
- 从 2014 至 2020 年，随着营养素补充剂产品的热卖，日本将成为氨基葡萄糖销售额年平均增长率最快的地区，有望达到 16.1%的增长水平。由于日本消费者购买加工食品多于营养素补充剂，因此氨基葡萄糖将在乳制品和食品饮料中得到更加广泛的应用。
- 2013 年全球氨基葡萄糖原料需求量为 25582.5 吨，截至到 2020 年，该数字有望达到 63789.5 吨，2014 至 2020 年之间的年销售额平均增长率预计为 14%。
- 从发展趋势上来看，由于加工食品在欧洲和亚洲的受欢迎程度不断增长，食品和饮料将是氨基葡萄糖应用增速最快的工业。2013 年，全球食品和饮料工业的氨基葡萄糖需求量为 4519.5 吨，预计 2014-2020 年间的年平均增长率为 14.6%。

全文参见：grandviewresearch.com

信息来源：newhope360.com

想了解更多协会服务和活动，请联系此处：

info@uschinahpa.org

想在该电子周刊上发表文章，请联系此处：

news@uschinahpa.org

Copyright © 2010 – 2014 美中健康产品协会. All Rights Reserved