



健康周报

第 21 期-2015 年 5 月 18 日

本期内容

Omega-3 脂肪酸有助于延缓衰老

Superba™ 磷虾产品获得非转基因项目认证

更接地气的《饮食指南》

维生素 D 的误区

胡萝卜素可以降低二型糖尿病风险



希望大家可以关注我们的微信帐号
及时获取健康产业的最新资讯

Omega-3 脂肪酸有助于延缓衰老

还记得你上次吃鱼是什么时候吗？特别是那种富含油脂的鱼类，像三文鱼，鲱鱼或者是沙丁鱼？相信我，如果你在问这个问题的答案，说明你的鱼油摄入量低于建议水平。

2011 到 2012 年美国国家健康和营养普查的数据显示，在 19 岁以上人群中，对 EPA 和 DHA 的平均摄入量只有 86mg/day。虽然在 70 岁以上人群中，这个数字为 100mg/day，但是依然远远低于每日 250mg 的建议摄入量。

DHA 是 Omega-3 脂肪酸在脑部神经细胞细胞膜的主要存在形式。两篇最近的研究证明了 EPA 和 DHA 对于老年的重要性。第一个研究来自于日本，Yurko-Mauro 和他的同事综合了 15 个临床试验 1，总共 3315 名健康成年人样本的数据分析和 13 个观察性研究，对 DHA 或 EPA 补充剂对



Are you seeking a reliable partner to help you navigate and successfully enter the China dietary supplement market?

TSI has the **expertise** to help.

Contact your TSI representative today to learn more.



www.tsichina.com
www.tsiinc.com

记忆的影响做出了评估。他们的 Meta 分析结果显示，每日补充大于 1gDHA 或者 EPA 的群组事件情景记忆与低于 1g/day 的群组有明显不同。数据分析还显示，摄入 DHA 和 EPA 的量和老年人的记忆能力呈正相关。

第二个研究主要关注 Omega-3 脂肪酸和老年人骨折之间的关系。相比较 Omega-3 在记忆层面的研究，此项研究要冷门的的多，但是从结果来看，前景广阔。众所周知，慢性炎症会导致骨质流失，而 EPA 和 DHA 的抗炎作用能在一定程度上减缓这种流失²。Harris 和同事对 1438 名 66 到 96 岁的没有骨折过的老年人进行了 7 年的跟踪采样³，测量他们细胞膜的 Omega-3 脂肪酸含量，当然样本人群也会汇报其食用鱼油的量。

综合结果显示，细胞膜 N-3 脂肪酸高的男性组在去除其他因素影响的情况下，骨折率比低脂肪酸组低 34%，在女性组中，这一数值为 41%。每日服用鱼油组的骨折率不论男女也明显低于不服用组。虽然这只是一个观察性实验，但是结果

So little.  So much.

Powerful Phospholipid EPA & DHA
Excellent User Experience
Smaller Dose, Easy Digestion

 **AkerBioMarine™**
Antarctic 

www.superbakrill.com

依然能够在公共健康领域给政策制定者很大的启示。

人们早已熟知 Omega-3 脂肪酸在我们成长过程的作用，这些新的研究进一步证实了其重要性。所以，不要忽视这些已经被反复证实的常识，多吃鱼类和鱼油类产品，达到健康指南中对其的摄入标准，才是明智的选择。

消息来源：<http://www.dsm.com>

挪威阿克海洋生物有限公司 Superba™ 磷虾

产品获得非转基因项目认证

华盛顿州伊萨夸市（2015 年 4 月 1 日）：
挪威阿克海洋生物有限公司是一家顶尖的磷虾产品供应商，产品专注于全球消费者的健康和保健、动物营养市场；公司荣誉宣布，其旗舰



Make your brand stand out



www.siriopharm.com

原料 Superba™ 磷虾油获得非转基因项目认证。非转基因项目是北美唯一对非转基因食品及产品进行第三方认证和标记的组织。

该认证为公司的供应链新增了一层透明度，证明用于制作 Superba™ 磷虾油的所有成分不包含任何转基因成分。Superba™ 磷虾产品已经通过 MSC（海洋生物管理委员会）的认证，证明是可持续的，并且具有 100% 可追溯性。

迄今为止，非转基因项目已经认证了超过 29500 件产品，其销售总额在 110 亿美元以上。根据哈特曼集团 2014 年有机产品和天然产品报告，相比去年，购买非转基因产品的消费者数量增加了 23%。有 40% 的消费者正在避免食用或减少日常饮食中的转基因食品。



约有 1/3 的消费者将放弃采用转基因产品的品牌。2013 年，整个食品市场的报告显示非

转基因项目认证的产品销售额增加了 15-30%。非转基因项目认证标签确实在食品行业发展最快。

挪威阿克海洋生物有限公司的营销总监 Becky Wright 表示：“食品非转基因标签的势头快速扩展到了膳食补充剂市场。尽管补充剂的供应链非常复杂，我们认为也有必要争取非转基因认证，这样才能为消费者提供双重保证，这不仅表示 Superba™ 磷虾油中不含转基因成分，还展示了我们对可追溯性和透明度的不懈追求。我们花了一年多的时间来争取这个认证，事实证明它是值得的。实现全追溯性后，无论在任何层面，我们都能向行业保证能够持续谨慎地监控产品成分。我们的客户以及他们的客户有权知道产品中包含什么，以及不包含什么。”

关于阿克海洋生物公司 阿克海洋生物公司是一家领先的磷虾产品供应商，主要针对消费者健康、保健以及动物营养市场。阿克海洋生物公司致力于以可持续的方式捕捞磷虾和研发磷虾衍生产品。公司通过一条可 100% 追溯的供应链提供海洋生物原料。阿克海洋生物公司是

目前唯一获得海洋管理委员会 (MSC) 认证的磷虾渔业公司。

关于非转基因项目 非转基因项目是一个非营利性组织，致力于保护和创建非转基因食品供应链、消费者普及教育并提供非转基因产品认证的选择。我们认为每个人都享有被通知的权利，自由选择是否消费转基因生物。

消息来源：www.akerbiomarine.com

更接地气的《饮食指南》

相信减肥是很多人的新年愿望清单里不可或缺的一项。但是在美国，常见的是《饮食健康指南》和我们熟知的‘我的餐盘’计划的主旨都是在提醒我们弥补饮食中的不足。但是，达到膳食标准真的是我们选择饮食的首要标准吗？



现在，人们在饮食的选择上和大众选择膳食补充剂的初衷非常相似；大家在吃上的要求，不再仅仅满足于最低的营养要求，而是希望通过饮食达到个人健康的最佳状态。一项最近的研究指出，加拿大《饮食健康指南》应该有更多的篇幅来介绍健康饮食预防慢性疾病的功效，就群体饮食习惯和一些慢性疾病发病率之间相关性的数据进行建模分析（比如说水果和癌症发病率，吃鱼量和心血管疾病发病率），可以更加有效的推荐特定的食物类别。

在 2015 年的美国《饮食健康指南中》，也有这样一个趋势，就是弱化了营养素的最低要求标准，转而鼓励大家选择更有品质的食物。发达国家，对大多数必要营养素的摄入都是过剩的，通过减少部分饮食摄入来达到最佳的健康状态对大众来说更为实际。

希望我们的《健康指南》能够更加贴近大众在饮食选择上的喜好，从而更接地气，更实用的指导我们的饮食和健康。



GMP Services
注册服务

To learn more about NSF cGMP Services, [click here](#)
Experts in auditing, consulting, training and testing

欲了解更多服务信息请点击
审核、咨询、培训和测试专家团队

消息来源：<http://www.dsm.com>

维生素 D 的误区

美国科学院下属的医学研究所在对大量科研论文和数据进行回顾以后，于 2010 年公布了新的维生素 D 的推荐摄入标准。每日推荐量从 400IU 提升到了 600IU 到 800IU (针对不同性别和年龄-附图 1)。一经公布，就引起了学术界的兴趣，很多专家认为委员会给出的维生素 D 建议值过低。两篇学术文章 (Veugelers & Ekwaru, 2014; Heaney et al, 2015) 都建议每日摄入量应该大于 4000IU。医学研究院虽然在自己的主页上给出了自己的依据并对这些建议给予了回应。但是，笔者认为，对维生素 D 来说，单独讨论其推荐量并没有特别的意义，而应该依据血清 25(OH)D3 的浓度，先对个体做出正确的营养评估，才能给出合理的维生素 D 建议。开车上路，口袋里装了多少钱都不如油箱里的现成的油让人踏实。过多摄入的维生素 D 就像加油站里的油，看上去美好，但还真不一定有用。

新的学术文章指出，体育锻炼配合维生素

D 可以增加中老年女性股骨和脊柱的骨密度。

很多媒体都有报道，但是他们没有重视一个重

要的数据，实验组的血清 25(OH)D3 浓度为

90 nmol/L，对照组则为 70 nmol/L。这与先

前的研究结果一致，60 nmol/L 以上的维生素

D 血清浓度才能够对骨密度带来积极的作用。

但是，我们也要注意，过量维生素 D (大于

100 nmol/L) 对人体下肢功能的负面影响。一

系列的研究都旨在找到一个最佳的平衡点。

Life Stage Group	Calcium			Vitamin D		
	Estimated Average Requirement (mg/day)	Recommended Dietary Allowance (mg/day)	Upper Level Intake (mg/day)	Estimated Average Requirement (IU/day)	Recommended Dietary Allowance (IU/day)	Upper Level Intake (IU/day)
Infants 0 to 6 months	*	*	1,000	**	**	1,000
Infants 6 to 12 months	*	*	1,500	**	**	1,500
1-3 years old	500	700	2,500	400	600	2,500
4-8 years old	800	1,000	2,500	400	600	3,000
9-13 years old	1,100	1,300	3,000	400	600	4,000
14-18 years old	1,100	1,300	3,000	400	600	4,000
19-30 years old	800	1,000	2,500	400	600	4,000
31-50 years old	800	1,000	2,500	400	600	4,000
51-70 year old males	800	1,000	2,000	400	600	4,000
51-70 year old females	1,000	1,200	2,000	400	600	4,000
>70 years old	1,000	1,200	2,000	400	800	4,000
14-18 years old, pregnant/lactating	1,100	1,300	3,000	400	600	4,000
19-50 years old, pregnant/lactating	800	1,000	2,500	400	600	4,000

*For infants, Adequate Intake is 200 mg/day for 0 to 6 months of age and 250 mg/day for 6 to 12 months of age.
**For infants, Adequate Intake is 400 IU/day for 0 to 6 months of age and 400 IU/day for 6 to 12 months of age.

INSTITUTE OF MEDICINE OF THE NATIONAL ACADEMIES Advising the nation • improving health

笔者非常支持医学研究院在综合各项数据

之后给出的温和的每日推荐量。但是，我更加

希望那些真正关注自身健康的人，可以去医院

或者私人医生那里去检查自己血清 25(OH)D3

浓度，让自己保持在 50-100 nmol/L 的最佳浓度。而不是盲目的听取过度宽泛的建议，毕竟，个性化的健康建议才是今后发展的主流。

消息来源：www.dsm.com

胡萝卜素可以降低二型糖尿病风险

一项发表在《Nutrition, Metabolism & Cardiovascular》的前瞻性研究发膳食中现胡萝卜素的摄入量，特别是阿尔法和贝塔胡萝卜素与二型糖尿病的风险成负相关。

研究人员从欧洲肿瘤与营养前瞻性研究的数据库中收集了 37846 份有效的调查问卷，研究的两个方向：一个是膳食胡萝卜素与二型糖尿病的关系，二是吸烟对这个相关性的影响。

31%的研究样本有超过十年的吸烟史。

研究评估了膳食胡萝卜素的摄入量，包括阿尔法、贝塔胡萝卜素、贝塔隐黄素、番茄红素、叶黄素、玉米黄素和这六种胡萝卜素的总摄入。研究人员发现了膳食中阿尔法和贝塔胡萝卜素的摄入与二型糖尿病有统计学意义的负相关性，并且证实吸烟并不对此相关性产生影响。换句话说就是多吃含有阿尔法和贝塔胡萝卜素可以在一定程度上降低二型糖尿病的发病风险，而且吸烟与否并不影响最终的效果。

日常膳食，大家可以参考这项研究的结论，选择阿尔法和贝塔胡萝卜素含量高的产品和饮食。

消息来源：www.nutraceuticalbusinessreview.com

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。

了解更多协会服务和周报信息 请登陆我们的网站：<http://uschinahpa.org/>