

"万能"的叶黄素补充剂 真的是智商税?

近年来,含叶黄素的保健食品市场规模不断扩大,去年销售额超10亿元人民币,同比增速近70%。很多商家甚至赋予了叶黄素“眼黄金”之称,宣传叶黄素补充剂不仅可以预防和治疗青少年近视,还可以缓解“白领”和学生的视疲劳、预防老年性黄斑变性、白内障、老年痴呆、癌症、骨质疏松、冠心病,甚至可以美白皮肤、淡化皱纹……好像是营养界的“十全大补丸”。

叶黄素是“十全大补丸”?

叶黄素其实是一种广泛存在于蔬菜、花卉、水果中的含氧类胡萝卜素,是α-胡萝卜素的衍生物,人体不能合成,必需通过饮食获得。

叶黄素是人眼视网膜黄斑区的重要色素之一,不仅充当常驻抗氧化剂,清除自由基,减少氧化应激引起的损伤,还充当“过滤器”,保护眼睛免受蓝光伤害。

那么,叶黄素是“十全大补丸”吗? 这里来一一说明。

1.年龄相关性黄斑变性:无论是通过饮食,还是作为营养补充剂,足量摄入叶黄素可以预防甚至改善年龄相关性黄斑变性。大量研究发现,长期口服补充叶黄素对年龄相关性黄斑变性有显著的益处,可以延缓疾

病的发展,改善黄斑色素光密度水平、视力和对比敏感度。

2.白内障:研究发现,叶黄素摄入量高的人群患白内障的风险更低,口服补充叶黄素可以预防白内障。但口服叶黄素补充剂对于已经患有白内障的人群是否有改善作用,仍存争议,需要更多的临床研究。

3.近视:暂无可靠的科学研究可以证实补充叶黄素对儿童近视的发生和进展是否有影响。

4.视疲劳:暂无可靠的科学研究可以证实补充叶黄素能缓解视疲劳。

5.认知功能:一些研究表明,叶黄素作为大脑的抗氧化剂,长期补充可以改善认知功能,预防认知功能下降,促进大脑健康。

6.神经退行性疾病:一些研究表明,叶黄素因其抗氧化功能,可以降低炎症介质的水平,防止氧化应激介导的神经退行性疾病。

7.骨质疏松症:长期摄入富含叶黄素的饮食可以改善骨矿物质状态,并可能降低骨质疏松症和骨折的风险。

8.心血管疾病:一些研究表明,叶黄素通过抗氧化作用抑制低密度脂蛋白的脂质过氧化,预防动脉粥样硬化,可能是心血管疾病的保护因子。但是没有可靠证据证明大剂量的维生素和矿物质补充剂能预防心血

管疾病,相比单纯补充叶黄素,业内认为对心血管更有益的是美国心脏协会2021年发布的十条饮食建议:

第一,平衡能量摄入,保持健康体重。

第二,确保食物多样化,多吃水果蔬菜。

第三,选择全谷物或其制品,避免精制碳水化合物。第四,增加豆类坚果等植物蛋白。第五,选择植物油,避免热带植物油(棕榈油、椰子油)、动物脂肪(猪油、黄油)和氢化植物油。第六,尽可能选择低加工食品。第七,少摄入添加糖的饮料和食物。第八,少盐饮食。第九,减少酒精摄入。第十,无论外出就餐还是自己烹饪,都应遵循本指南。

9.癌症:叶黄素的抗癌作用存在很多争议,仍需要进一步的研究。

10.皮肤健康:叶黄素可以减少紫外线引起的炎症和免疫抑制,对紫外线引起的皮肤损伤具有保护作用。但是,防晒才是最根本有效的方法。

如何食补叶黄素?

深色蔬菜水果是膳食叶黄素的主要来源,值得一提的是,蛋黄中的叶黄素虽然含量不高,但是生物利用率很高,是等量蔬菜的3倍。

根据2022版中国居民膳食指南,建议成

年人每天摄入的新鲜蔬菜不少于300克(其中深色蔬菜应占一半),水果200-350克(果汁不能代替鲜果,因为完整的水果蔬菜能提供更多的膳食纤维)。新鲜的蔬菜水果中还富含β-胡萝卜素和玉米黄质,这两者也是对眼睛非常有益的维生素。β-胡萝卜素可以转化为维生素A,维持角膜正常结构和功能,调节暗适应能力。玉米黄质与叶黄素相似,在视网膜黄斑区含量也很丰富,具有抗氧化功能,可清除自由基,吸收蓝光,保护视力。

富含叶黄素的食物有万寿菊、韭菜、苋菜、甘栗南瓜、芹菜叶、香菜、菠菜、小白菜、空心菜、小葱、西兰花、开心果、豌豆苗等。

那么,是否还需要服用叶黄素补充剂?

我们通常认为,对均衡饮食的健康人群,叶黄素的摄入量是充足的,不需要额外补充。根据2013版中国居民膳食营养素参考摄入量,对于长期蔬菜水果摄入不足或吸收不良的人群,尤其是中老年人,可考虑服用叶黄素补充剂每日10毫克。目前尚未发现长期口服叶黄素对人体及动物(除皮肤黄染外)有不良影响。但如果是为了预防近视或改善视疲劳,避免用眼过度,注意屏幕距离和亮度,让眼睛定时休息才是更有效的措施。

爱平诊所

Gaithersburg Family Medicine

美国家庭医师专科文凭、美国家庭医师协会会员



隋爱平 医师
Aiping Sui MD

积累多年丰富的临床经验
接受多种医疗保险及自费

预约电话:
240-404-6423

604 South Frederick Ave, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877 在355大道和 West Deer Park Road 交口处 3-050



徐唯 医师
Wei Xu MD

各种内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、神经科、常见疾病。成人及儿童常规体检、预防接种、各种外科门诊手术及外伤缝合、清创。

周一至周六全日门诊



麦克莱恩“整疗”中医药针灸

网址(中英文): www.HolisticAcupuncture.com 电话: Info.Mc@HolisticAcupuncture.com

针灸 中药 推拿 刮痧 拔罐

中医门诊 中医养生

接收各种保险
自费更加优惠

跨越4州7个诊所,十几位具有丰富中医药针灸临床经验的名医为您保驾护航;
遵循最新的临床科研实验证据,多方面整体预防治疗,做到专病治疗;
胡医生尤为擅长糖尿病肥胖、过敏、偏瘫、肿瘤、及神经炎的治疗;
许医生尤为擅长不孕、绝经期综合征、美容、焦虑抑郁失眠等精神心理疾病的治疗。

电话: 571-248-7773 传真: 571-248-7773
地址: 1313 Dolley Madison Blvd, Ste 204, McLean, VA 22101

中华堂中医馆

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等;腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。

中医养生保健

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害, 为你争取权益。

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com

诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care



陈智松 博士

预约电话:
301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

资深教育, 传承中医精华, 主治内、外、妇、儿科各种常见病、多发病、疑难杂症, 对各种痛症、过敏症、不孕不育、肿瘤化疗毒副作用等治疗有独到的见解。

www.chenmac.com

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。



眼科医生
殷丹 Dan Yin, M.D.
(301)770-2020
(Mon-Sat. 急诊24HRS)
6333 Executive Blvd, Rockville, MD
www.washingtoneyeconsultants.com

* 纽约医学院 M.D.
* 著名的 New York Eye and Ear infirmary 住院医生
* 美国眼科专家文凭
* Holy Cross Hospital 眼科主任医生

一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护

- 无刀激光白内障手术
- 近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入
- 青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤
- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)
- 定制和验配普通/隐形眼镜

罗迅妍 医师 疼痛康复科

Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 纽约州立大学研究生
- 国家卫生总署 Fellow

- 国家康复医院住院医生
- 宾州大学附属医院住院医生

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

主治: 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症, 神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

接受各种医疗保险及车祸工伤保险

预约电话: 301-987-8988 703-738-6127
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 在 355 和 270-8 号出口
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030

裴万征 医师

Richard Wanzheng Pei, MD, PhD

- 美国妇产科学院院士
- 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
- Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
- 哥伦比亚大学生理学博士
- 北京医科大学本科及整形外科毕业

妇产科

703-698-9668
starcareobgyn.com

聚有十多年临床经验

诊所手术

- 子宫内腺清除术: 根治经血过多
- 子宫镜结扎输卵管, 不须开刀
- 松弛阴道收紧术, 改善性功能
- 痔疮切除、乳房肿物切除
- 药物去除静脉曲张和蜘蛛痔

自费优惠

- 微创腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不须开刀
- 妇科泌尿: 治疗尿失禁, 及非感染性尿急和夜尿增多
- 盆腔整形手术: 修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛

Hairdon Office: 106 Elden St, Suite 13, Hairdon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433 3-049

精神心理专科

郑三君 医师

Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.
Board Certified Psychiatrist

- ★ 美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
- ★ 哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
- ★ 天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

主治: 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助

Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费
Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)