



# 今天，我们需要补什么

## 市场星报戴光强百姓健康大讲堂盛大启幕

1月15日，由本报联合安徽国祯健康产业投资有限公司、百大鼓楼推出的由我国著名保健专家戴光强教授以“拥有健康”为主题的“戴光强百姓健康大讲堂”在百大鼓楼商厦盛大启幕。还没开讲，现场已座无虚席，大家都翘首期待。一位姓陈的大爷告诉记者，他一直是戴教授的粉丝，戴教授的讲座无论是在合肥还是芜湖只要自己有空肯定要去，对保健新概念的运用让自己感觉是越活越年轻。“我就是带鱼”。原来戴教授的粉丝叫“带鱼”。

1月15日下午3:00，戴教授在热烈的掌声中隆重出场，“戴光强百姓健康大讲堂”正式启动，百大鼓楼的六楼会议室已经坐满戴教授的“带鱼”，就连过道上都站满了。参加此次活动的有百大集团营运总监、鼓楼商厦总经理梁红，安徽国祯集团副总裁彭波，《市场星报》副总编辑胡春生，安徽国祯健康产业投资有限公司总经理施照玲等。各级领导对“百姓健康大讲堂”均给予了高度评价，对戴光强教授的无私奉献和卓越成绩给予高度赞扬。讲座一开始，会场就不时响起阵阵热烈的掌声，戴教授妙语连珠把台上台下的主持人和观众逗得开怀大笑，寓教于乐。活动结束，现场观众均获得戴光强撰写的《补的现代概念》一书。



### ▶ 补“缺”补出健康

还觉得补充维生素D仅仅是为帮助钙吸收，强健骨骼、牙齿吗？在此次讲座中，戴教授一改我们平时简单的理解，依据现代医学研究告诉我们，维生素D不仅与人体骨骼有关，而且与癌症、糖尿病、心脑血管等慢性病有关，如果成人(包括中老年)缺乏维生素D，不仅会引起某些骨骼病，而且还会增加癌症、糖尿病、心脑血管

病的发病率，会增加死亡。如何控制疾病的发生率，使人们得以健康长寿？戴教授提出，人体对营养素的吸收是控制疾病发生率的重要因素。那我们该如何补营养素，怎样补呢？“补‘缺’，分析中老年自身可能缺什么，就可能要补什么，才能达到补的目的——补健康，就是远离影响健康的疾病，就是健康长寿。”戴教授说。

### ▶ 一场吃油革命的到来

上世纪50年代，国人开始了一场吃油革命，植物油渐渐替代动物油，然而这么多年过去了，人们的疾病并没有减少，反而癌症、糖尿病、心血管病的发病率愈加严重。所以并不是吃植物油就对人体健康有益。

必然会影响到我们的身体健康。增加 $\omega$ -3脂肪酸的摄入量即将成为人类第二次吃油革命的主题。

根据新的研究发现， $\omega$ -3脂肪酸对人体健康具有重要作用，对降低癌症、糖尿病、心脏病的发病率具有明显功效。面对我们对这个名称的疑惑，戴教授告诉我们，其实 $\omega$ -3脂肪酸就是人体必须的脂肪酸，而脂肪就是由脂肪酸组成的。那我们平时吃的大豆油、花生油、芝麻油、葵花籽油还健康吗？戴教授说这些油都存在 $\omega$ -3脂肪酸摄入不足的严重缺陷，长此以往

那我们该怎样补充 $\omega$ -3脂肪酸呢？记者了解发现，2007年戴教授已提出科学吃油“三合一套餐”的方案，即亚麻籽油一份、橄榄油或茶籽油一份，其他植物油如玉米胚芽油或豆油或花生油一份，这三种油交替食用可有效的补充人体对 $\omega$ -3脂肪酸的补充。关于中老年人的健康，为了中老年人远离癌症、心脑血管和糖尿病，为了健康长寿，戴教授在讲座中提出了一个重要的保健措施就是要从补充品中补硒，要像补碘、补钙一样重视补硒(见《补的现代概念》)。

### ▶ 大牌联手 给力安徽健康事业

以“倡导健康生活、构建幸福人生”为宗旨的安徽国祯健康产业投资有限公司，一直以来将“生活保健化，保健生活化”作为公司理念，以提高大众的健康水平和生活质量为目的，将最新的医学研究成果应用于健康保健领域。《市场星报》作为安徽的主流媒体，此番驻足安徽健康领域为宣传健康加力，呼吁广大群众重视生活保健。戴

光强教授作为我国著名保健专家，通过对最新的国际医学保健经验的潜心研究，通过一场场别开生面的精彩讲座，向广大市民传授健康保健知识。此番强强联手的大牌合作，相信为安徽人民的健康事业给力不小。

程娇娇 王珊珊 殷江霞 /文  
李超钰/图

特别鸣谢安徽出版集团，合肥百大集团，安徽国祯集团  
对本次活动的全力支持。