

夏天到了,爱美的女生们关注的主题无疑就是:减肥、防晒,可你知道吗?这两者之间还存在着千丝万缕的联系与矛盾呢。

# 防晒别太狠 当心缺维D发胖

## 关于防晒和减肥的三个事实

- 1.人体所需90%的维生素D来自日光照射的紫外线,防晒霜SPF15能阻隔93%的紫外线,SPF50能阻隔98%的紫外线;
- 2.流行病学调查显示,近九成的国人缺乏维生素D;
- 3.多项国际研究表明,缺乏维生素D将导致肥胖及相关代谢异常疾病。

## 近九成的人缺乏维生素D

人体内的维生素D存在三种活性形式,其中25羟基维生素D<sub>3</sub>是血液中维生素D的主要循环形式,也是临床上确定人体维生素D水平的最佳指标。近年对我国北京、上海地区人群抽样测定25羟基维生素D<sub>3</sub>的调查显示,近九成的人存在维生素D水平缺乏(低于50 nmol/ml)或不足(低于75 nmol/ml)。

中国营养学会发布的《中国居民膳食营养素参考摄入量》推荐中国居民的维生素D日摄入量是400IU/d,65岁以上的老人是600IU/d。维生素D的合成,需要295-300nm的UVB,而日照时间长短将直接影响到人体维生素D的合成量。

肤色较深的人,因为皮肤中起保护作用的黑色素较多,需要更长的日照时间;而皮肤娇嫩的人,为了避免晒伤,则应该减少日照时间。根据美国的相关研究,将皮肤晒至微微发红的情况下,人体会合成2万IU的维生素D,而皮肤发红已经是晒伤的早期表现了,大家可以根据自己往日的经验,将每天晒太阳的时间控制在将皮肤晒红所需时间的一半,就可以在保证皮肤健康的情况下得到足够的维生素D。

## 除了瘦身 维生素D还有什么作用

维生素D促进人体对钙、磷的吸收,有助于骨骼生长、发育和血液中的钙盐在骨骼上的沉积。通过各种健康宣传,大家都建立了基本的意识,补钙也要补维生素D,缺乏维生素D和骨质疏松症的发生有关。但其实维生素D的作用还不止如此。根据多项国际研究表明,缺乏维生素D将导致肥胖及相关代谢异常疾病,目前欧美国家已经将维生素D检测纳入了常规体检项目,足以见得对其的重视程度。目前研究提示,肥胖人群的血清维生素D水平明显低于正常人群,而通过补充维生素D制剂,可以改善肥胖人群的体脂量和脂肪分布,一定程度上减低对人体危害巨大的内脏脂肪含量,有利于减轻体重。因维生素D显著的脂溶、疏水特性,可以参与调解脂肪细胞的合成与分解,在脂肪细胞形成的过程中,抑制前脂肪细胞向成熟脂肪细胞分化,对预防肥胖的发生有重要作用。另外,人体内天然的“减肥药”——瘦素的合成,也必须依靠维生素D。瘦素是人体内控制食欲的激素,分泌瘦素可以使人产生饱腹感、抑制进食行为,缺乏瘦素,会使人产生持续的不可控的饥饿感、食欲旺盛、大量进食,最终导致肥胖。

## 防晒为什么会发胖

维生素D为什么会和肥胖扯上关系?日常防晒会不会导致维生素D缺乏?

维生素D是一种脂溶性维生素,它的来源有通过食物摄入和人体皮肤合成两种途径,但食物只占据10%。人体所需90%的维生素D是内源性维生素D,来源于人体皮肤中的7-脱氢胆固醇,经过日光中的紫外线照射后转变而成。

## 晒多久才不会缺维生素D

以北京地区所在纬度为例,在白天日光充足的时候(10点至14点),暴露1/4的体表皮肤,也就是起码暴露脸部、颈部、手部、双侧手臂和双腿、双脚的皮肤,每周2~3次,每次20分钟左右,就可以达到人体所需维生素D含量。需要注意的是,室内靠窗位置的阳光并不能等同于室外,因为阳光透过玻璃会阻隔大部分有用波段295-300nm的UVB;空气污染、雾霾等也会导致紫外线穿透能力降低。另外,使用防晒霜的情况下,SPF15能阻隔93%的紫外线,SPF50能阻隔98%的紫外线。

## 怎么知道自己是否 缺乏维生素D

所以,爱美的小仙女们一定要注意了,不要顾此失彼,一边是防晒美白,一边是充足的维生素D,两边还要平衡才是。那么怎么知道自己是否缺乏维生素D呢?请前往医院抽血检查,测试血清25羟基维生素D<sub>3</sub>水平,正常人25羟基维生素D<sub>3</sub>应大于75 nmol/ml。如果出现25羟基维生素D<sub>3</sub>降低,不明确每日日晒量是否足以补充,可以在医生的指导下口服维生素D制剂,每日补充400IU维生素D,可使血清25羟基维生素D<sub>3</sub>水平升高7~12 nmol/ml。那么补充维生素D过量会不会中毒呢?美国研究表明,每日补充维生素D低于10000 IU/d,通常不会导致中毒,由于维生素D属于脂溶性维生素,可以在人体内蓄积,所以口服补充时建议定期测定血清25羟基维生素D<sub>3</sub>水平,并在医生的指导下进行。

文/付煜(北京朝阳医院西院内分泌科)  
原文刊载于《北京青年报》