

2012年2月14日 星期二
 本版编辑/徐舒帆 美编/姚倩倩
 TEL:0392-2189936
 E-mail:tiderain@126.com

健康周刊

HEALTH WEEKLY

健康周刊部主任:王淑云
 健康咨询热线:3322234
 E-mail:yjkw@163.com
 统筹/徐舒帆

维生素 A、C、D 挨个数

□晨报记者 渠稳 秦颖

维生素可以包治百病吗?

维生素是人和动物为维持正常的生理功能而必须从食物中获得的微量有机物质,它们在人体生长、代谢、发育过程中发挥着重要作用。因此,有的人认为维生素是灵丹妙药,遇到头疼脑热,甚至是治疗癌症时都要大量服用维生素。维生素可以包治百病吗?记者就此采访了部分市民和相关医生,用实例揭开维生素保健的面纱。

误区一: 维生素吃得越多越健康

2月11日,在新区新世纪广场附近的一家药房内,记者见到前来购买维生素C的张先生。2.5元一瓶的维生素C,张先生一下子就买了10瓶,“都说维生素是好东西,从2010年开始,我们家上至父母下至才上6年级的孩子,每天晚上临睡前都要吃上几片维生素C,这10瓶维生素C正好够我们吃2个月。”张先生对记者说。

记者在采访中发现,和张先生抱有同样想法的市民有很多,他们认为,维生素是身体必不可少的微量元素,多吃不仅有助于身体新陈代谢,还能够促进身体健康。对于张先生等部分市民对于维生素的认识是否正确,记者采访了市第二人民医院的内科医师韩伟。

韩伟告诉记者,虽说维生素是人体营养的重要来源,与人体健康关系密切,但并非可以无限量地服用。

水溶性维生素如维生素C、B能够随尿液排出体外,但在排泄之前,它们要经过人的肌体,服用过量有损健康。

脂溶性维生素A、D、E、K等容易沉积在脂肪组织和肝脏上,过量服用则会引起中毒。

误区二: 素食者摄入的 维生素更多

“我们家只有在逢年过节时才会吃点儿肉,这么做倒不是因为家穷,而是为了身体更健康。有些网站上说,素食者比食肉者摄入的维生素更多,现在我们家几乎一天三顿都吃青菜。早饭是牛奶、黄瓜,午饭是青菜、萝卜,到了晚上就吃鸡蛋和水果。”家住鹤鸣花园的秦女士对记者说了她家日常的菜谱。

记者随机采访了10位市民,调查结果显示,在这10位市民中,有6人认为素食者摄入的维生素更多。那么,他们这种认识正确吗?

韩伟告诉记者,医学调查发现,只靠吃植物食品摄取营养的素食者,容易患维生素D和维生素B₁₂缺乏症。虽说素食者也吃牛奶制品和鸡蛋,一般情况下不会缺乏维生素,但这些人的营养状况并不优于食肉者。



误区三:维生素 A 和 β-胡萝卜素可防癌

“我有20多年的吸烟史,前一段时间,我老婆听朋友说,吸烟者每天服用一定量的维生素A及β-胡萝卜素可以预防肺癌,于是,老婆每天都监督我吃。吃维生素A和β-胡萝卜素真能预防肺癌吗?”市民李先生对记者说。

韩伟告诉记者,服用维生素A和β-胡萝卜素

预防肺癌毫无依据,过量服用适得其反。

“美国研究人员最近通过对18314人进行试验后得出了相反的结论:在接受试验的两组中,每天服用30毫克胡萝卜素和7.5毫克维生素A的一组当中,患肺癌的人比例比没有服用维生素的一组还高28%。”韩伟对记者说。

误区四:每天服维生素 C 能预防心脏病

“上了年纪,心脏就容易出问题,老伴担心我的心脏出问题,就让我坚持服用维生素C,据说服用维生素C可以预防心脏病。不管是真是假,反正每天我都会吃上几片维生素C。”家住华夏小区的王大爷对记者说。

对于市民存在的这种错误认知,韩伟表示,过

量服用维生素C可能导致维生素B₁₂缺乏,造成腹泻,牙龈出血等症状,甚至加速肾结石形成以及造成循环系统方面的疾病。

“美国哈佛大学研究还发现,服用大量维生素C会降低血液中的铜含量,孕妇补充过量,胎儿出生后易患坏血病。”韩伟说。

误区五:多吃维生素 D 可以壮骨

“孩子还在长身体的阶段,缺钙容易造成骨质疏松、佝偻病等,所以,除了让孩子多喝大骨头汤,我每天都坚持让孩子服用维生素D片,孩子不缺钙就可以长个了。”家住九江帝景的王女士对记者说。

针对王女士“多吃维生素D可以壮骨”的说法,韩伟说,过量服用维生素D,可造成高钙血症,使肾脏、血管、支气管甚至眼角膜、巩膜上有钙沉着,影响这些组织和器官的正常生理功能,还会加速动脉硬化,服用超量则会中毒致死。

医生提醒: 补充维生素应适量

针对市民在补充维生素方面存在的种种误区,韩伟表示,按照人体正常摄入维生素的量来说,维生素C每天为100毫克,维生素A每天700微克,维生素D每天5微克~10微克,维生素E每天14毫克,维生素B₁每天1.3毫克,维生素B₂每天1.4毫克。

“各种食物中都含有一定量的维生素和微量元素,只要合理安排饮食,不暴饮暴食,就能保证身体获得必要的维生素和微量元素。所以,大家没有必要刻意补充。如果某些病的患者确实需要补充维生素,应该在医生的指导下服用,切不可盲目乱补。”韩伟对记者说。

新知速览:

维生素 C 防感冒没依据

关于“维生素C可防感冒”的说法中的感冒仅指普通感冒。大量科学研究都证实大剂量的维生素C并不能降低普通感冒的发病率。它的作用之一是增强机体抵抗力,但这对任何疾病的预防和治疗都是很重要的。

维生素 D 防不了多种病

有消息称,大部分人都缺乏维生素D,低水平的维生素D与癌症、心血管疾病、糖尿病、类风湿性关节炎、帕金森病等密切相关。实际上,毫无证据证实上述关联。补充维生素D并没有预防以上疾病的功效。过量摄入维生素D和钙反而有害健康。

维生素 B₁ 驱蚊不可靠

维生素B₁能驱蚊防蚊,只是个流传已久的网络传说。口服维生素B₁是市面上一种驱蚊类OTC药品。目前,尚无充分数据表明这种做法是有效的。

伪维生素一族

维生素B₁₇其实是一种氰苷类的物质,由苦杏仁苷衍生而来,它并不是真正的维生素。没有抗癌作用。

维生素B₁₅,作为预防心血管等疾病的保健品使用,没有证据表明它对人体有益。

维生素P指一些来自植物的黄酮类物质,被认为可以保护维生素C,并增强维生素C的作用,但它并没有作为维生素被科学界认可。

(据果壳网)