



## 维生素 C 维护我们的健康

随着时代的变迁,人们的生活水平较之以前有了很大提高,对健康也越来越关注,大家在一起经常讨论吃什么有益健康,因为维生素 C 对人体来说不可缺少,它如今越来越多地被人们应用于日常保健。当许多人在生活中通过食物或药品补充维生素 C 时,你是否也想加入到保健队伍中,你在日常生活中真正了解维生素 C 吗?你知道日常生活中如何补充维生素 C 吗?怎样避免维生素 C 的流失?

□晨报记者 柯其其

众所周知,维生素 C 对于人体来说是不可缺少的,它能增强抵抗力、防治坏血病,对维持骨、齿、血液、肌肉等组织的正常机能有很重要的作用。除此之外,维生素 C 还能解毒,具有抵抗细菌和病毒感染的能力。如果维生素 C 严重缺乏,可能导致牙龈、皮下出血、鼻出血、伤口不易愈合,不能适应外界环境变化,容易引起感冒等症状出现。

### 不可缺少的营养素

维生素也称维他命,是人体不可缺少的一种营养素,它是由波兰的科学家丰克命名的,丰克称它为“维持生命的营养素”。人体中如果缺少维生素,就会导致新陈代谢失去平衡,免疫力下降,各种疾病就会乘虚而入。

“维生素虽然在人体内的含量很小,但生理作用很大。它们在人体内不能合成,必须由食物直接供给,一旦食物中缺乏某种维生素,就会引起相应的代谢障碍。维生素 C 缺乏症发生的主要原因是由于膳食中长期缺乏水果、新鲜蔬菜所致。人体缺乏维生素 C 后结缔组织形成不良,使毛细血管壁不健全,易出血,增加脆性,形成维生素 C 缺乏症也就是坏血病。”主任医师李云富说。

据李医生介绍,人们获得维生素 C 的正常渠道是依靠食物摄取来获得,不同年龄对维生素 C 的需求量也不同,适量服用有益健康,譬如能防治缺铁性贫血、保护护肝、防治感冒、保护细胞和抗衰老等,但过多服用,会加重胃、肠、肾等负担,还能引起中毒反应。

### 维生素片并不能代替食物

“要多从食物中获取维生

素 C,因为天然食品的各种营养素配比最合理,不管是化学合成还是号称‘天然提取’的营养补充剂都不能完全代替人们从平衡膳食中获得的营养。要获得全面的营养首先还是要靠合理膳食,人体营养素的均衡不能完全依赖维生素片。”营养师宋静说。

宋静建议市民平时要多吃蔬菜,尤其是有色蔬菜,蔬菜是人体所需维生素的主要来源之一。蔬菜中有一些对人体的作用与维生素类似的天然物质(有人称之为“类维生素”),如生物类黄酮、叶绿素等,所以蔬菜对健康的作用更全面;蔬菜中还含有矿物质、微量元素、碳水化合物、纤维素等非维生素类营养成分,营养更全面。如果想获得全面均衡营养,吃蔬菜水果远比服维生素片重要。

富含维生素 C 的天然食物包括辣椒、菠菜、小白菜、西红柿、菜花、西蓝花、苦瓜、柑橘、鲜枣、草莓、橙子、猕猴桃、酸枣、葡萄、柚子、芒果、梨、橘子等。

宋静建议,为减少维生素 C 的流失,最好食用新鲜的蔬菜和水果。因为维生素 C 是水溶性的成分,在洗菜时,很容易流失,所以蔬菜清洗后应立即切碎和下锅,烹调宜采用急火快炒的方法。维生素 C 怕光、怕热、怕碱,而且还怕铜器、铁器,所以炒菜时最好选用铝锅。

### 莫让维生素变成“危身素”

“许多人把维生素 C 当做一种‘补药’,认为维生素 C 吃得越多越好,事实上维生素 C 补充太多不仅浪费资源,还可能会影响其他成分的代谢。盲目乱用维生素,会适得其反,危害健康。因此,维生素的补充要适量,不能超过规定的量。”

营养师宋静说。

据宋医生介绍,维生素 C 的主要适应症是维生素 C 缺乏症。要做到合理使用,首先要了解它的作用、用途及维生素 C 缺乏症的特点,做到对症下药,缺什么补什么,避免滥用,以免使维生素 C 变成“危身素”。

针对一些工作压力比较大的人群,经常上夜班的人或经常在高温、高热、寒冷等环境下工作的人,以及偏食的儿童、不吃早餐的人、饮食不规律的成年人、减肥者、患者等,补充适当剂量的维生素是有益的,过度疲劳者也需要额外的维生素。

由于维生素 C 的治疗作用非常广泛,因此滥用维生素 C 的情况也比较严重。有的人错误地认为维生素 C 多服无害,可以防病治病。虽然维生素 C 的毒性很小,但长期过量服用仍可产生一些不良反应。

例如超过正常剂量很多倍服用维生素 C,可引起腹泻、胃酸过多、胃液反流、肾结石等。

白癜风患者不宜使用维生素 C,而且还要少吃富含维生素 C 的食物,如柚子、柑橘、番茄、酸枣、猕猴桃等。因为白癜风是一种局限性色素代谢障碍性皮肤病。维生素 C 可使黑色素的生成中断,还能使血清酪氨酸酶含量降低,影响到酪氨酸酶的活性。使之不能合成黑色素,从而加重白癜风。

在服用维生素 C 时,宋静提醒,猪肝不能与维生素 C 同服。因为维生素 C 对铜离子尤为敏感,即使是微量的铜离子,也能使其氧化速度加快 1000 倍。猪肝中铜、铁元素含量非常丰富,如果维生素 C 与猪肝同服,猪肝里面的铜离子、铁离子会使维生素 C 迅速氧化为脱氢抗坏血酸,而失去原来的功能。

鸡蛋、牛奶、动物内脏等

富含维生素 B2 的食物不能与维生素 C 同服。

贝类产品不能与维生素 C 同服,因为贝类产品中含有较多的砷化物,由于这些砷化物都以五价形式存在,对人体不会产生什么影响。但如果在食用这些砷含量高的水产品的同时服用大量的维生素 C,可使五价砷转变为三价砷,三价砷就是砒霜,服用后可能导致中毒。

药物如磺胺类药物、降胆固醇药等不能与维生素 C 同服,否则不仅会影响药效,还会造成许多不良反应。

### 相关链接

#### 缺乏表现:

1.发生动脉硬化。因为维生素 C 可以促进胆固醇的排泄,防止胆固醇在动脉内壁沉积,甚至可以使沉积的粥样斑块溶解。

2.贫血。因为维生素 C 使难以吸收利用的三价铁还原成二价铁,促进肠道对铁的吸收,提高肝脏对铁的利用率,有助于治疗缺铁性贫血。

3.牙龈萎缩、出血。健康的牙齿紧紧包住每一颗牙齿。牙龈是软组织,当缺乏蛋白质、钙、维生素 C 时容易产生牙龈萎缩、出血。

4.人体免疫力下降。白细胞含有丰富的维生素 C,当机体感染时白细胞内的维生素 C 急剧减少。维生素 C 可增强中性粒细胞的趋化性和变形能力,提高杀菌能力。促进淋巴细胞生成,提高机体对外来和恶性肿瘤的识别和杀灭。

## 吃腌制菜时应补充维生素 C

日常生活中,人们常将雪里蕻、白菜等腌制,加入适量辣椒、蒜等作料,吃起来清新爽口。腌制的菜虽好吃,其中的亚硝酸盐却是造成消化系统癌症的“元凶”之一。

那么,怎样防止腌制菜产生致癌物质呢?可以在腌菜的同时放入维生素 C 片剂,由于维生素 C 有阻止亚硝酸盐的合成,从而也降低了亚硝酸盐的含量。国外研究表明“即每公斤的腌菜中加入 400 毫克维生素 C,这时亚硝酸盐在胃内细菌作用下产生亚硝胺的阻断率为

75.9%。”在腌制菜的过程中加入适量维生素 C,是解决腌菜产生亚硝胺的好方法。

此外要注意的是,腌菜盐水浓度不应低于 12%,腌制时间不能少于 8 天,也不宜过长,以免腌菜变质。对于腌制时间短就取出吃鲜的方法是不提倡的。新鲜蔬菜都含有一种叫硝酸盐的物质,如果腌渍的时间不够,蔬菜中的硝酸盐会被细菌转化为亚硝酸盐。人食用这类腌菜过量后,会出现头昏、气短、胸闷等一系列中毒症状。

(据健康网)

## 胃不好不应空腹服用维生素 C

近段时间早晚温差大,感冒的人多了起来,小林的嗓子也开始发紧。于是他开始服用维生素 C,希望提高抵抗力。不想,本来有胃炎的他,泛酸更厉害了,人也虚弱了不少。

有慢性胃炎、胃溃疡的患者,对酸比较敏感,如果空腹服用酸性药物,会引起胃部不适。临床上常用的弱酸性药物除了维 C,还包括水

杨酸类、巴比妥类、磺胺类等。其中刺激比较大的应属水杨酸类药物,如阿司匹林、巴米尔、复方扑尔敏片、阿苯片等。这些药物可以直接刺激胃黏膜,引起恶心、呕吐,较大剂量还可引起胃溃疡和不易察觉的胃出血,原有胃炎、胃溃疡的症状会加重。因此,这些药物应在饭后服用,或者先吃点东西再吃药。

(据《广州日报》)

## 刷牙出血要补维生素 C

很少有人会觉得牙龈出血是大问题,漱漱口不就解决了么?

但北京大学第三医院口腔科主任李伟力强调,健康的牙龈并不容易出血,如果经常刷牙出血,那就肯定是牙龈出血问题了,切不可疏忽大意。四川大学华西口腔医院口腔综合治疗科万呼春副教授认为,“人们在讲话和进食时常易使牙龈受到长时间反复摩擦,加上口腔细菌的作用以及牙结石、牙垢等局部不洁因素的刺激,就会使牙龈出血。甚至时间一长,还会演变为牙周病。这时,一旦有细菌通过肿胀破溃的毛细血管,就有可能引发心肺、鼻咽、头面部以及血液、生殖系统的疾病。”

值得提醒的是,如果牙龈出血不止,如果是全身疾病的首发症状或具体表现。如白血病、血小板减少性紫癜等疾病。因此,对突然发生的无原因的牙龈出血应高度警惕,最好到医院就诊。

那么,怎样预防和应对牙龈出血呢?李伟力认为,养成良好的口腔卫生习惯是第一,建议养成早起和睡前各刷牙一次,每次 3 分钟,饭后漱口的好习惯。使用的牙刷最好比较柔软,使用水平震颤法刷牙。为了更好地清洁牙间隙,尤其对有牙龈炎症的病人,最好能够每天用牙线,同时应少食用坚硬食物,多补充维生素 C,以减少牙龈受损的风险及避免因缺乏维生素 C 而导致全身性出血(坏血病)的发生。

“当牙龈出血后,须及时清洁口腔,以去除细菌生长繁殖的环境。可先用软纸或棉签去除血迹,然后用清水漱口,再彻底去除牙石牙垢、不当的补牙或植牙以及食物嵌塞等刺激因素,通常都能够顺利止血。”万呼春说,因为牙龈炎、牙周炎主要由厌氧菌感染所致,故对有明显炎症的病人,还应使用抗生素来控制感染,消除局部炎症。(据新华网)

## 爱心救助 100 名尿床儿童

儿童 3 岁后尿床是病,医学上称为“遗尿症”。尿床孩子睡眠昏沉,不易叫醒,夜间即使叫起也是迷迷糊糊。

尿床孩子多偏矮、偏瘦、好动、皮肤萎黄、偏食且有脾气暴躁、自卑、不合群等性格缺陷;尿床史长,还会影响大脑发育,导致记忆力差、注意力不集中,学习成绩下降;成年后男孩易出现小睾丸、小阴茎,女孩易出现小子宫等生殖系统疾病,53%的不孕不育患者是由于儿时尿床引起的。做父母的一定不要受

传统观念的误导而忽视孩子尿床问题,造成终身遗憾。

**重要通知:**值寒假来临之际,百余位参加“第五届遗尿研讨会”的专家再次号召发起的“让孩子远离尿床”大型咨询会诊活动 1 月 17 日在鹤壁举行,届时由省遗尿专家温喜琴教授为患儿免费制订治疗方案并为儿童做健康心理疏导,对于接受治疗的患儿全程跟踪指导。名额仅限 100 名。

尿床康复专家预约热线:3121456