

## 补充维生素药补不如食补

# 别让维生素“悄悄溜走”

市面上的维生素制剂虽然选择众多,但要安全、健康、有效地补充维生素还是得靠合理膳食。新鲜果蔬除了维生素,还有矿物质、微量元素、纤维素等其他营养成分,营养更全面。只是在生活中,你得留意些小细节,别让坏习惯带走这些营养素。受访专家南京市鼓楼医院营养科朱萍主任。

### 炒菜加点醋保护维生素C

蔬菜在储存、洗切、加热时如果处理不当,里面所含的营养素会遭到破坏。针对这个问题,

朱主任为读者提了四点建议。

**择菜:**尽量少丢弃外层的叶、茎和皮,因为越靠外皮的部分营养越丰富,如黄瓜、红萝卜等外皮的营养都较内部高。可以将老的叶、皮洗净切细,利用它和别的食物来煮汤。

**洗菜:**要先洗后切,浸泡的时间不要太长。因为蔬菜中有很多维生素是水溶性的,泡的时间过长或切后再洗很容易造成流失。

**切菜:**要随切随炒,不要切完菜后放置太久。空气中含氧量高,放太久,特别是在高温、阳光

直射状态下,β-胡萝卜素、维生素C会很快降解。

**炒菜:**大火急炒。蔬菜中所含的营养成分大都不能耐高温,尤其是有叶蔬菜,久炒久煮,损失的营养较多。蔬菜也不宜用油炸,特别是维生素C非常不稳定,长时间的熬煮和高温,会把它破坏掉。炒菜时不妨加点醋,在酸性环境下维生素C更容易被人体吸收。

### B族维生素易被洗掉,淘米次数别太多

米中含有B族维生素、矿物质、膳食纤维等多种营养素,但在淘洗过程中,很容易因方法不当导致营养素的流失。这些建议读者不妨参考:尽量选择凉水淘米,因为水温偏高,各物质的溶解度会增加,将直接导致营养素的流失。其次,淘洗的次数以2—3次为宜,不用搓洗,因为大米外皮内含有的维生素B1,属于水溶性的,淘洗时间过长或者用力搓洗,很容易流失。

快报记者 李鑫芳

## 特殊人群 补充维生素有讲究

特殊人群补充维生素有何讲究?老百姓大药房的专业药师为读者提供参考建议。

**孕妇及哺乳妇女:**因胎儿和乳儿的额外需要,她们易出现维生素A、D、C的缺乏,应多吃些瘦肉、肝、蛋、鱼、新鲜蔬菜和水果。孕期补充维生素,提倡优先选择食物。一般在早孕时期(怀孕的头12周)是胎儿器官发育最为活跃的阶段,这时服药一定要谨慎,哪怕是维生素。补充维生素制剂,建议在怀孕4~6个月后进行,最好服用孕妇专用的维生素制剂。如有特别需要,一定要在医生的指导下服用。

**白癜风患者:**不宜服用维生素C,因为维生素C可使黑色素代谢过程中断,使之不能合成黑色素,从而加重白癜风。

**巨细胞性贫血者:**也不宜服用维生素C,因为维生素C还会影响食物中的维生素B12、B2的吸收,使巨细胞性贫血加重。

**胃溃疡者:**胃溃疡患者大量服用维生素C不仅无效,还会加重对胃的刺激,影响正规治疗。

**手术后患者:**因手术创口愈合后需要足够的维生素C,及时补充有助于伤口早日愈合。

**体力劳动者及运动员:**因活动量大,维生素的消耗显著增加,应当吃富含维生素B1、B2、C的食物。

**长期吸烟和饮酒者:**容易导致维生素B和C缺乏,如经常多吃含维生素丰富的水果或蔬菜,有助于减轻烟酒对血管和心脏的损害。

**肾病患者:**体内过剩的维生素C虽然可以随尿液排出体外,但在此之前它会在肾脏内首先发生变化,形成酸性产物再排泄。因此,若大量服用维生素C时,肾内酸性产物大量增加,会使肾脏负担加重。

快报记者 李鑫芳

## 科学选药

### 复合维生素VS单一维生素

# 专家教你如何科学选用

### 营养素日需要量与复合维生素部分含量对比表

18—50岁健康成人需要剂量

需要剂量(一日)	善存片(一片)	21金维他片(一片)	金施尔康片(一片)	爱乐维片(一片)
维生素A 4000-5000国际单位	5000国际单位	2500国际单位	5000国际单位	4000国际单位
维生素D 400国际单位	400国际单位	200国际单位	400国际单位	维生素D3 500国际单位
维生素E 12-15国际单位	30国际单位	5毫克	30国际单位	15毫克
维生素B1 1.3-1.4毫克	1.5毫克	2.5毫克	3毫克	1.6毫克
维生素B2 1.2-1.4毫克	1.7毫克	2.5毫克	3.4毫克	1.8毫克
维生素B6 1.2毫克	2毫克	0.25毫克	3毫克	2.6毫克
维生素C 100毫克	60毫克	25毫克	90毫克	0.1克
叶酸 400微克	400微克		400微克	0.8毫克
钙 800毫克	162毫克		40毫克	0.125克
铁 15-20毫克	18毫克	5毫克	27毫克	60毫克
锌 15-50毫克	15毫克	0.25毫克	15毫克	7.5毫克
碘 150微克	150微克	50微克	150微克	

注:上述对比的成分都只列举了产品中的部分主要成分。

与单一维生素相比,复合维生素是按照一定剂量比例合成的复合剂型,可以保证各种维生素“和平共处”,并发挥最大能量。而如果自己调配多种单一维生素混合服用,不仅麻烦,也达不到最佳的组合模式。不过针对复合维生素,也有人提醒,一片复合维生素片一般来说含有个人每天对维生素的最低需求量,似乎没有过量的危险。但现在市场上已有许多加工食品都添加了维生素和矿物质,例如食盐中添加碘,牛奶中添加维生素D,面粉中添加硫胺、核黄素、烟酸和铁。这样,再吃复合维生素片就可能造成某种维生素过量。那复合维生素和单一维生素到底该如何选择呢?

### “量体裁衣”选择维生素

在营养不良的情况下,往往缺乏多种维生素,应补充复合维生素,因为如果缺乏多种营养素却仅补充一种,会干扰其他维生素和矿物质的吸收和代谢。但如果是很明显的某种维生素缺乏,

则应根据个人体征,在医生和营养师的指导下适量服用某种配型维生素。不能用复合维生素来补充,因为不能达到治疗剂量。补充品种和数量也并非越多越好,更不主张同时服用几种单一补充剂,以免造成某种维生素摄入过量。

专家提醒,虽然每个人的身体对各种维生素的最低需求量是基本相同的,但是饮食中的富余与缺乏情况却是各不相同。我国幅员辽阔,人们生活习惯多样化,各个地区、各个家庭乃至每个人的饮食习惯都各不相同,所需要补充的维生素也不一样。所以,那种每天一股劲儿吃一大把维生素片的做法是很荒唐的。正确的做法应该是到医院,通过血液查出自己缺乏哪些类维生素和微量元素,然后在医生的指导下补充。

### 维生素补过头了小心这些问题

维生素A:如果成年人在

短期内服用维生素A 200万~600万国际单位,儿童一次用量超过30万国际单位,均可引起急性中毒。每日服用25万~50万国际单位的维生素A长达数周甚至数年者,也可引起慢性中毒。孕妇服用过量的维生素A,还可导致胎儿畸形。血液中维生素A浓度高的人,罹患骨质疏松症的风险比较高。

**维生素C:**剂量超标(超过500毫克)会变成促氧化剂,增加身体氧化压力,损害细胞;大量使用会引起腹泻、泌尿系统结石,诱发痛风,加重胃溃疡症状。每日2—3克长期使用,停药后会引发维生素C缺乏症。怀孕妇女连续大量服用维生素C,会使胎儿产生依赖性。

**维生素E:**过量使用会引起血小板聚集,血栓形成。维生素E大剂量长期服用可导致胃肠功能紊乱、眩晕、视力模糊等,妇女可引起月经过多或闭经。

快报记者 李鑫芳 整理

## 一周畅销药排行

1. 善存银片
2. 善存
3. 21金维他
4. 力度伸
5. 爱乐维
6. 小儿金施尔康
7. 金施尔康
8. 桑海金维
9. 果维康
10. 乐力

——数据由老百姓大药房提供

## 温馨提示

### 服用维生素C制剂的同时别喝牛奶

维生素C是水溶性维生素,补它的同时最好与下面这些食物分开。

**甲壳类:**如小虾和对虾。因为美国伊利诺斯大学的研究发现,软壳类食物含有大量无毒的五价砷,在维生素C的作用下转变为有毒的三氧化二砷即砒霜,可能使人丧命。因此,食用贝壳类水产品时最好不要大量食用维生素C。

**猪肝、牛肝:**猪肝、牛肝等含铜离子丰富,维生素C影响食物中铁、铜、锌的吸收,易产生微量元素缺乏症。

**牛奶:**维生素C具有一定的酸性和很强的还原性,极易被氧化。牛奶中富含具有一定氧化性的维生素B2,同时服用则维生素C易被维生素B2氧化,而维生素B2被还原。两者同时失去效用,达不到补充维生素的目的。

**西洋参:**服用西洋参后3小时内,不要服用维生素C制剂或富含维生素C的食物。

快报记者 李鑫芳 整理

## 妙用维生素

### 维生素能这么外用吗?

点评专家:江苏省中西医结合医院皮肤科任陶迪生



1、维生素A外敷:抗皱、去角质、治疗粉刺,还可以缓解“鱼鳞病”?

点评:维生素A类药物外用确有抗皱、去角质、治疗粉刺的作用,也能减少“鱼鳞病”的鳞屑,使皮肤光滑。此类药物中0.05%的维A酸霜已被美国FDA(食品药品监督管理局)批准用于抗衰老。建议使用新一代维A酸类药物如维A酸霜等。

2、维生素C外敷:有抗氧化、抗炎作用,可分解皮肤中的黑色素,预防色素沉着,还可以防治黄褐斑、雀斑发生?

点评:现有维生素C抗氧化,治疗色素沉着性皮肤病如黄褐斑等疗效不明显,且主要是口服和静脉给药,不宜外用。现医学界正在开发疗效更好的维生素C衍生物治疗色素沉着性皮肤病。

3、维生素E外敷:可以淡化痘印?

点评:维生素E是一种脂溶性抗氧化物质,外用可以淡化色素沉着,具有一定的美白、抗光老化作用。还能改善局部血液供应,促进伤口愈合,可用于治疗冻疮、皲裂等皮肤病。

快报记者 李鑫芳 整理

## 食疗除便秘 安全更可靠

便秘看似小问题,实际暗藏大危害。便秘堵塞肠道,毒素侵害全身,诱发、加重老年慢性病。大黄、番泻叶等泻药损害肠道神经,导致黑肠病变。用力憋气排便,易心脑血管意外猝发。泻药伤身,便秘烦人,怎么办?当年乾隆下江南,因舟车劳顿而便秘,御医怕伤龙体不敢滥用泻药。老方丈欣然开方,效果奇佳,乾隆龙颜大悦,遂御赐此方“御膳通”,将古方收归御藏。

军事医学科学院专家整理医学典籍,发现一食疗通便古方,遂潜心研究科学调配,最终确定以“黑豆皮、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、菊花、绿茶”8种纯食疗原料,研制成食疗通便奇方。经国家批准,在北京生产,品名“御膳通胶囊”,无

任何泻药的毒副作用。老幼及孕产妇皆可服用。  
**专家评价:**1、**高效:**晚上服用,清晨即正常自然通便。膳食纤维簇群洗刷肠壁,增强肠蠕动,吸油降脂清除宿便。2、**调理肠道:**服用一周后,即养成每天清晨规律性排便。3、**修复和养护肠道:**服用一个月后,逐步恢复肠道自主排便功能,通便效果越来越好,服用量越来越少。功效经得起检验。

**老便秘体会:**便秘烦恼心事重重;服御膳通后,顺畅通便全身轻松!仅需晚餐后服几粒,次日清晨即可轻松畅快排便,一解便秘烦恼!

经销地址:南京鼓楼广场东,工艺美术大楼4楼  
**咨询电话:025-57716276**

## 小窍门

### 维生素饭前吃还是饭后吃

指导专家:南京市鼓楼医院营养科朱萍主任

要说维生素的最佳服用时间,首先要弄清你所服用的维生素是脂溶性的还是水溶性的?脂溶性维生素包括维生素A、D、E、K,它们不溶于水,而溶于脂类及脂肪溶剂,随脂类吸收而吸收。水溶性维生素包括维生素C、B族等。一般而言,脂溶性维生素要在饭后服用。因饭后胃肠道有较充足的油脂,有利于它们的溶解,促使这类维生素更容易吸收。而水溶性维生素对饮食没有很高的要求,不过还是建议饭后服用,像维生素B1、B2、C等

会较快地通过胃肠道,如果空腹服用,则很可能在人体未充分吸收利用之前就被排出。有些人服用维生素后,会产生胃肠道不适感。这可能与维生素的服用方法不当有关。除维生素C外,其他维生素一般不会引起胃肠道反应,因为维生素C的水溶性液呈酸性,对胃黏膜有刺激作用,空腹服用时可以引起胃部疼痛或不适,尤其是胃溃疡患者较为敏感。但若饭后服用或减少用量,可减少这种不适。

快报记者 李鑫芳