

网络调查：维生素补品占据新年礼品排行榜首——

# 乱吃滥补，维生素会变“危身素”



今日女报 / 凤网记者 李诗韵

“今年过年送啥礼？送礼只求不伤身。”一眨眼，距离2015年春节只有短短20天时间。尽管近年来食品药品频繁出现问题，但不少人还是不忘老传统——回家过春节，补品少不了。近日，新浪网和《生命时报》发起的一项网络调查显示，维生素补品占据新年礼品排行榜首，营养、不伤身、随时能吃等成为选择原因。

补点维生素真的没坏处吗？看来大多数人并不知道，维生素是医院药房的一剂处方，也是特定人群的“救命药”。为此，今日女报 / 凤网记者采访了有关权威专家，让他们来告诉你维生素怎么吃。

## 【调查】七成人跟着感觉补维生素

近几年，维生素补充剂走进了很多人的家里：老人孩子、男人女人、都市白领等都有不同类型的维生素补充剂。1月26日，今日女报 / 凤网记者走访了长沙市多家药店，发现大多数药房里，品种繁多的维生素补充剂都被放在柜台显眼位置，而不少药店的销售者均表示，维生素类产品是店里销售的主力军。  
“过节送礼最好的就是维生素，老少都能吃。”在长沙市雨

花区老百姓大药房(曙光店)内，店员向记者形容维生素补充剂的“优势”：受众广，健康人也可以长期吃；老人适量补充复合维生素，预防疾病的同时可提高身体免疫力；女性可以买具有美容功效的维生素E；孩子们就选复合维生素。

而在长沙市开福区千金大药房(千禧店)内，前台收银员也表示，短短1个月时间，药房的维生素礼品装已经被抢购一空，目前药房已经是第三

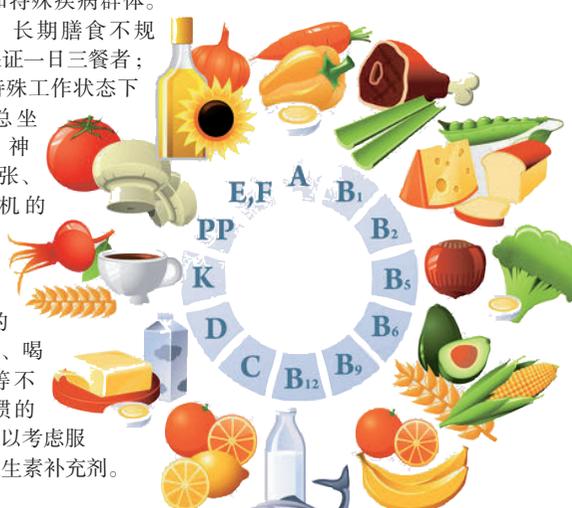
次进货了。  
记者随后从新浪网和《生命时报》联合发起的网络调查数据中看到，超过70%的受访者表示会在“正常饮食之外额外补充维生素”；但是60%的人并不知道“维生素过量的副作用”。调查还发现，70%的人并不是在医生的指导下补充维生素，而是“觉得自己缺，就补了”，或是“受到广告影响”和“跟随大家一起补”。

## 【现状】大多数人不缺维生素

如何判断自己是否缺乏维生素？中南大学湘雅二医院营养科主任唐大寒认为，从目前我国经济和生活水平来看，一般人群并不存在缺乏维生素的情况。维生素补充剂是有适用人群的，对成人而言，只有当体内缺乏某种维生素时才需要酌量补充，切忌盲目。

“维生素在营养科，通常被用作一种药，而不是补品。”唐大寒介绍，除已被确诊为维生素缺乏的人外，还有三类人群需要补充营养素：一是摄入量少的，比如偏食或者减肥的人；二是需要量大的，比如孕妇、青春期的少年；三是消化吸收差的人群，比如老人、胃肠道

疾病患者和特殊疾病群体。除此之外，长期膳食不规律、不能保证一日三餐者；经常处于特殊工作状态的人，如总坐在电脑前、神经高度紧张、频繁坐飞机的人，或是长年高温、寒冷环境中工作的人；有抽烟、喝酒、熬夜等不良生活习惯的人等，都可以考虑服用适量的维生素补充剂。



## 【专家】维生素并不是“养生药”



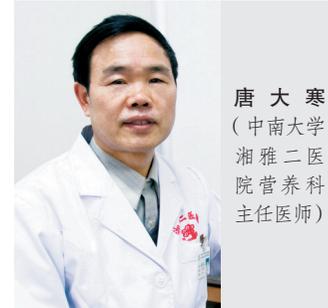
李惠明  
(中南大学湘雅医院营养科主任医师)

身体不适，补点维生素，这是很多城市白领的健康观念。然而，并不可取。比如说口腔溃疡，很多人认为它是“上火”引起的，一旦出现溃疡，就习惯吃清淡食物、水果，再配合维生素C治疗。大家并不知道，一种口腔病的背后可能有100多种致病源，要及时治好口腔溃疡，最主要的是找

到根源。  
对于维生素能防病养生的说法，李惠明并不认同。虽说维生素C对于预防感冒有一定作用，但从医学角度分析，前提是患者身体缺乏维生素C。对于不缺的患者来说，盲目补充维生素，反而适得其反。

“需要注意的是，维生素分为药用和保健品两种。”李惠明表示，药用的维生素是化学合成的。作为药品，通常会含有一些除了维生素之外的其他化学成分，此类维生素主要是用来预防和治疗维生素缺乏所致的相关病症，有明确的医疗目的。保健品的维生素是以补充、维持、保健为主。实际上，最天然的维生素来源还是要从正常的饮食中摄取。

## 滥补维生素，副作用很大



唐大寒  
(中南大学湘雅二医院营养科主任医师)

每逢年底，营养失衡的人就特别多。通常来营养科就诊的患者，我们都会开一些“维生素处方”，但配方因人而异，并不是每一种维生素都适合每个人。

“所有营养素过量都会对人体有害，不能因为维生素必不可少就刻意添加滥用。就像‘水桶效应’，一只水桶能盛多少水，并不取决于最长的那块木板，而是取决于最短的那块木板。如果刻意大量补充维生素E成为‘长板’，其他维生素摄入少则成为‘短板’，短板便成为影响健康的主要因素。”唐大寒介绍，维生素过量会出现厌食、乏力、恶心、嗜睡、肌肉疼痛等症状，它们不具有特异性，因而易被人们忽略。所以，最好的办法是在医生、营养师的指导下，先了解自己是否需要补充维生素。

“维生素补充剂只是‘辅助’，最主要还是营养配方。”唐大寒介绍，《中国居民膳食营养素参考摄入量》中已对常见维生素的摄入量

做过说明，以维生素A为例，正常成年男性、女性的每天推荐量分别是800、700微克视黄醇单位；维生素C的成人每天推荐量为100毫克；维生素D的成人每天推荐量是10~15微克。所以，只要我们保证每天能做到大约喝半斤牛奶，吃1个鸡蛋、二两肉类、3两豆类，便能满足每天维生素A、D、E的需求；每天吃够半斤水果、1斤半蔬菜，就可以满足每天B族维生素和维生素C的需求。

唐大寒说，补充前，多了解各类维生素知识，也是非常关键的，每种维生素的主要作用不同，而且维生素分为脂溶性维生素、水溶性维生素两种。前者包括4种维生素，即维生素A、D、E、K，它们需要有脂肪的帮助才能被人体吸收，可以在肝脏中储存，需要时再“动员”出来，却很难从尿液中排泄出去，因此摄入过多存在中毒风险。后者包括B族维生素和维生素C，它们易溶于水，摄入过多时会从尿中排出，在体内的储存量较小，但同样不能超过人体的最大耐受量。



## 健康身边事 >>

### 百岁老人病房传授“长寿经”

今日女报 / 凤网讯(记者李诗韵 通讯员汤雪)“每天早晚锻炼1小时，不抽烟，葡萄酒都是自己酿着喝，最喜欢吃水果……”1月26日，长沙市中心医院病房里，一位101岁的老太太正向病友传授着“长寿经”。

记者从该院肾病、风湿免疫科病房了解到，老太太李文华家住长沙，育有两儿两女，最大的儿子已经有71岁了，最小的孩子也60多岁了。

“老人家性格开朗，什么事情都看得开，与家人相处很和睦。”说起母亲的“长寿秘诀”，几个儿女都异口同声：“爱锻炼，不抽烟，喜欢吃水果。小时候家里穷，没什么肉吃，住在山区，几乎都是把水果当饭吃。”从年轻的时候开始，老人就每天早晚坚持锻炼1小时，哪怕现在年过百岁，也会让子女搀扶着她外出散步，就连这次生病住院，她也不愿意一直躺在床上，会时不时地站在床边，来回扭动一下筋骨。

“老人家性格开朗，什么事情