

听说补充维生素好,她买了几瓶坚持服用,同事夸她“很懂得保养”,医生却不认可 维生素,不是想补就能补的

□记者 全景菁 通讯员 路书斋 陈翔

■受访专家

王朝霞 市中心医院营养科主任
张定佳 市食药监局药品流通科负责人

34岁的市民任女士是一名公司职员,最近,同事发现她的办公桌上多了几瓶维生素,工作间隙她会吃几片。

“这是维C,能美白、预防感冒;这是维E,能防止皮肤晒伤;这是维A,咱整天对着电脑,它能缓解眼睛干涩……”任女士说,她吃维生素后,很少生病。尤其是天然食欲不振,补充维生素能均衡营养。同事对她的做法表示赞赏,纷纷称赞她“很懂得保养”。

维生素到底该怎么补?对于任女士的做法,医生怎么看?为此,记者采访了有关专家。



1 长期、过量服用脂溶性维生素,容易中毒

王朝霞说,生活中的确有人像任女士那样,把维生素当成补品,甚至当成食物的替代品。殊不知,长期盲目滥补维生素,会增加身体代谢负担,尤其是脂溶性维生素。

“维生素是一个大家族,分为水溶性和脂溶性两类,B族维生素和维生素C都属于水溶性的,即溶于水,没被身体吸收的部分会随着汗液和尿液排出;维生素A、维生素D、维生素E、维生素K则属于脂溶性的,只溶解于脂肪,不易被排出。”王朝霞解释道。

一般来说,绝大多数饮食正常的人不需要额外补充维生素。如果最近食欲较差或有些偏食,适当补充一些维生素C、B族维生素也未尝不可,但不可过量。若是长期、过量服用脂溶性维生素,容易中毒。

2 夏季易缺维生素,推荐方式是食补

“夏季人们出汗量大,加上昼长夜短,容易加速体内维生素的消耗和流失。”王朝霞说,此时要特别注意B族维生素和维生素C的摄入。

王朝霞介绍,维生素的最好来源是天然食物,建议进行食补。中国居民膳食指南对每人(成人)每天应摄入的食物种类和食物量有明确建议,如谷类(含薯类、杂豆类)250克至400克,蔬菜类300克至500克等。

如果摄入的蛋、鱼、虾、肉或粗粮、豆类不足,容易缺乏B

族维生素;蔬菜、水果不足,会缺乏维生素C;鸡蛋、牛奶、动物肝脏吃得少,会缺乏维生素A;坚果、植物油摄入不够则易造成维生素E缺乏。多吃相对应的食物就能较好地补充这些维生素。

同时,烹饪方式决定了食物中维生素的保留量,越简单的烹饪方式,维生素被破坏的程度越轻。此外,洗菜时整棵洗,洗完再切,快速焯水,根据情况勾芡、加醋,炒好的菜尽快吃等方式,都能较大程度地保留蔬菜中的维生素。

3 缺乏维生素,身体会有相应症状

有人说,眼睛干涩是缺乏维生素A的表现,口臭是缺乏维生素B6的表现,长皮疹、掉头发是缺乏维生素B7的表现,嘴唇干燥脱皮是缺乏维生素B12的表现,龋齿、骨质疏松是缺乏维生素D的表现……

王朝霞告诉记者,上述症状的确是缺乏维生素的表现,维生素缺乏得越多,相

应的症状也越明显。但大家不能仅凭这些症状,就擅自购买维生素服用。

“如果自己感觉缺乏某种维生素,最好找专业医生或营养师,让其根据症状加以分析,并进行相应的检查、化验后,遵医嘱予以补充。”王朝霞说,即使知道自己缺乏哪种维生素,也不可盲目滥补,尤其是孕妇等特殊人群。

■速问速答

记者就市民关心的与维生素相关的问题,对王朝霞、张定佳进行了采访。

1.天然维生素比合成维生素好?

答:天然维生素与合成维生素的功效有较大区别,如合成维生素C用于治疗严重缺乏维生素C的疾病,而天然维生素C用于增强免疫力,也能起到美白、抗氧化的作用。

并非所有的天然维生素比合成维生素好,维生素B12就是一个特例,其人工合成的比天然的人体吸收率高一倍。

2.为什么有的维生素才卖几元,有的售价则上百元?

答:有的是因为成分、口感、包装不同;有的则是打着“天然”的旗号,价格翻倍;有的维生素属于药品,有的是保健品,其实并非越贵越好。

3.如何区分保健品维生素和药品维生素?

答:保健食品不以治疗疾病为目的,一般有“蓝帽子”标志,批准文号为国食健字;药品则有明确的适应证、功能主治和用法用量,批准文号为国药准字。保健食品不能取代药品,如果经医生诊断确有维生素缺乏症,应遵医嘱服用药品。

绘制 翔宇



■社区健康看台

微信来帮忙 领“套套”不再羞羞

我市推行这项服务一个多月来,每天有近百人下单申领

□记者 全景菁 通讯员 耿梅

“微信免费领取?这可太方便了!”家住洛龙区的郑先生说。

15日、16日,在市计划生育药具管理站举行的“微信下单领取免费安全套”宣传推广活动现场,不少市民除了现场领到了免费安全套,还在工作人员的指导下,学会了用微信下单。

市计生药具管理站站长白文周介绍,只要关注“洛阳市计划生育药具免费发放平台”微信公众号,并填写相关信息,就能领取3盒免费安全套,支付5元快递费,还能送货到家呢。

“自6月11日起我市推行这项服务以来,已有近万人关注此微信公众号,每天有近百人下单申领。”白文周说,大家对这样便捷又能保护隐私的方式比较认可。

除了用微信下单,市民还可以在工作日内,就近到区计划生育服务站、社区居委会、街道办事处、社区卫生服务中心等处免费领取安全套,也可到避孕药具自助发放机凭身份证自行领取,具体网点位置可关注右侧微信公众号。



■临床提醒

睡觉常流口水 警惕脑血管病

医生:如果老年人有以上症状,或睡醒后觉得心慌胸闷,应及时就诊

□记者 全景菁 通讯员 王小燕

家住西工区的刘先生今年67岁,最近他发现,每天早晨醒来,他的枕头上都被口水浸湿了一大片。

一开始,刘先生以为“人老了,吞咽功能会退化,睡觉流口水是正常现象”。时间一长,有些担心的刘先生来到市第三人民医院(原铁路医院)老年医学科就诊。

该科主任丁琪说,老年人的唇部和面部肌力减退,反应相应迟缓,口水难以控制,睡觉时更容易流出,如果只是偶尔流口水,大可不必紧张。若睡觉时总是流口水,或者症状逐渐加重,应当引起重视。

有些老年人晚上睡得正香时,会突然呛咳甚至惊醒,其实也是流口水造成的。如果半夜咳醒或者清晨睡醒后,伴有心慌胸闷等不适症状,一定不要大意,这可能是脑血管病的信号。

丁琪提醒,一旦出现上述情况,老人在早上起床后,可让家人看看其有没有出现眼睛闭不严,或者头晕、头痛等症状。如果有,应当立即到医院就诊,对症治疗,以免延误病情。