

适当补充维生素

保持健康有必要

刘小姐对自己的健康非常重视,即使没有任何疾患,也每天早、中、晚必服维生素药丸,她认为这样才能保持体内正常的维生素含量,工作起来才有精神,久而久之便形成了一种习惯。

维生素、抗生素、激素堪称当今社会流行的“三素”,其中维生素是使用最广泛的一种,很多白领大把大把地服用膳食补充剂,吃维生素AD补钙,吃维E美容,吃维C美白等。其实,只要食物结构达到平衡,人们完全可以从食物中获得充分的维生素,不必额外补充。不过,要达到饮食平衡并不容易,所以适当补充维生素对现代人保持健康是值得推荐的一种方式。

饮食补充维生素不完全

现在各种烹调方法和食物的储存方法都有可能造成维生素损失,例如维生素C是水溶性的成分,所以在洗菜时,很容易丢失;维生素C怕高温,烹调时温度过高或加热时间过长,例如炖菜、沙锅等,蔬菜中维生素C会大量破坏;许多维生素还容易被空气中的氧气氧化,蔬菜、水果存放的时间越长,维生素受到的损失就越大。所以虽然理论上吃进了一些蔬菜、水果,但实际上对维生素的补充是不够的。

在国家规定的安全范围内补充维生素和微量元素是必要的。再加上很多人的工作压力和生活节奏跟以前也不一样,精神紧张、劳动负荷重也会造成维生素的损失。而且现在人们很难做到真正的饮食平衡,有些偏食、食物吃得全面、常吃快餐的人都会缺乏维生素,所以单靠饮食补充维生素恐怕是不行的。

谁最需要维生素

针对特殊的情况,医生会建议特殊的人群补充维生素制剂。

1、怀孕或哺乳的妇女。她们需要更多的营养素,建议除吃新鲜水果和蔬菜外,还要补充叶酸制剂,这是防止胎儿得骨髓缺陷症的有效措施。

2、不喝牛奶和不晒太阳的人就要吃点维生素D补充剂,不然容易出现骨质疏松。

3、采用低热能饮食者,由于总量的限制,可能各种营养素均不达标,建

议补充维生素制剂。

4、对于某些疾病,医生会开补充剂的处方。例如患有影响营养吸收的疾病,如消化不良、肝病、手术后及服用解酸药、抗生素、轻泻药等,此时需要补充维生素。

需要提醒的是,小孩不要补维生素。孩子的体内消耗和成人完全不一样,所以可以通过饮食来补充维生素,正常吃好三餐即可。

服用过多损健康

维生素不可缺,但过量服用维生素及微量元素也会损害我们的健康。

维生素A:大量的维生素A会减少健康人脑中的血流量,引起头痛脑胀,甚至死亡。维生素A过多,还会损害手臂和腿部的关节。

维生素B:过量服用B族维生素,也会引起许多问题,如:过多的维生素B₆可以使人神经中毒。

维生素C:太多的维生素C可以引起胃痛和肠功能失调。同时,大量服用维生素C,还可影响红血球的产生,使人身体虚弱,易疲劳。此外,正在接受放疗或化疗的癌症患者不宜服用。

维生素D:维生素D服用过多(成人超过2000国际单位,儿童超过1800国际单位),则可能会引起维生素D过多症,表现为口渴、眼睛发炎、皮肤瘙痒、呕吐、腹泻、尿频以及引起人体空腔脏器的异常沉淀。

维生素E:维生素E过量使用会引起血小板聚集,形成血栓,如与雌性激素合用,还将引发血栓性静脉炎。

维生素宜在饭后服

服用维生素类药物和其他药一样,也有一定的规定、要求和注意事项,那就是饭后服。维生素类药物口服后主要由小肠吸收,若在饭前服用,因胃肠道没有食物,空腹服时药物被迅速吸收入血,致使维生素在血液中的浓度增高,尚未被人体利用之前即经过肾脏通过尿道排出体外,使药效明显降低。如维生素B₁、B₂和B₆空腹服用率减少,而饭后服用吸收率稳定,吸收率随给药量上升而直线上升。

同样,口服维生素D₂也宜饭后服,最好先吃一些油脂性食品(如猪肉等),以利于该药的溶解、吸收。若用于治疗婴儿手足搐搦症,应首先补充钙剂。

此外,维生素AD(鱼肝油丸)、维生素E及维生素PP(烟酸、尼克酸)也应于饭后服。

董绍军 曾颖

维生素忌与下列食物同服

维生素A、B₂与酒类

维生素A发挥主要功能,是通过将视黄醇转化为视黄醛,而这一转化过程需要醇脱氢酶和辅酶的作用,由于醇脱氢酶与乙醇有较强的亲和力,因此酶首先与乙醇起作用。由于乙醇在代谢过程中对醇脱氢酶的优先作用,使视黄醇转化为视黄醛的过程受阻,这就必然影响到视黄醇对人的生理过程,包括视循环及精子发生。嗜酒者往往发生夜盲症,这是由于对视黄醛形成抑制作用所造成的。

维生素AD与黑木耳

黑木耳中含有多种人体易于吸收的维生素,服用维生素AD时同食黑木耳,不仅造成药物蓄积而不易吸收,而且黑木耳中所含的某些化学成分对合成的维生素也有一定的破坏作用,所以二者不宜同食。

维生素B₁与茶、酒与鱼、蛤蜊肉等海产品

茶中含有大量鞣质,而鞣质可与维生素B₁产生沉淀,影响了药物的吸收利用。

乙醇易损害胃肠黏膜,影响维生素B₁的吸收。所以,含乙醇的饮用食物,包括白酒、啤酒等都忌与维生素B₁同服。

生鱼、蛤蜊肉等海产品中有一种维生素B₁的分解酶。长期吃生鱼和蛤蜊,会造成维生素B₁缺失。所以服用维生素B₁时,应禁食这些食物。

维生素B₂与高脂肪食物

高脂肪食物可加快肠道内容物通过速度,导致肠蠕动增强或腹泻,可降低维生素B₂的吸收。另外,因为高脂肪膳食将大大提高维生素B₂的需要量,更会加重维生素B₂的相对缺失。

张静

过敏性紫癜患者饮食要点

1、过敏源若是食物,应尽量设法确定是哪一种食物,并严格禁食该种食物。

2、急性期间,应避免鱼、虾、蟹、蛋、奶等动物性食品,以及蚕豆、菠萝、花粉等植物性食物,以防它们成为过敏源,诱发疾病加重或复发。

3、禁食生葱、生姜、生蒜、辣椒、酒类等刺激性食品。

4、腹痛较重或大便潜血阳性者进半流质,消化道有明显出血者应

禁食。

5、过敏性紫癜患者最好不要食用自己从未吃过的新鲜花蕾之类的蔬菜,植物花粉也是一种常见的致敏物。

6、急性期应食用白米饭、白馒头、稀饭等不容易过敏的食物,随着病情的控制,逐渐加用猪肉、土豆、青菜等食品。

7、如有肾脏损害应给予低盐饮食。

8、紫癜消失一个月后无复发,

才可恢复含有动物蛋白的饮食,恢复的原则是一样一样逐步添加,3天加一种,吃后无过敏反应再加第二种、第三种。

9、注意饮食卫生,不吃不洁的瓜果及水生植物,以杜绝肠道寄生虫感染的机会。

10、应多吃高维生素C食物,维生素C有减低毛细血管通透性和脆性的作用,如苹果、柚子、橙等,不吃热带水果。

湖南省儿童医院 杨娟

