

2元的维生素C真的不如98元的吗？

营养师：两者药理作用完全一致！

本报记者 丁梦婧



感冒、口腔溃疡、嘴唇干裂……天气变冷、变干燥时我们的身体就会出现各种状况，这时候补充维生素C就非常有必要。

在高级营养师李禾子眼中，维生素C是“神奇且万能”的。维生素C治愈了臭名昭著的坏血病而被发现，后来它的功效被广泛发现并应用。这种维生素对于免疫系统的塑造、骨骼和胶原蛋白的形成、能量的制造等来说都必不可少。与此同时，维生素C还是一种强效的抗氧化剂。像预防牙龈萎缩、出血，预防动脉硬化，防止自由基对人体的伤害，提高人体的免疫力，解毒等都有一定功效。说它神奇且万能正是因为大到对抗各种癌症、心血管疾病，小到普通的感冒、口腔溃疡，维生素C都扮演着很重要的角色。

不过，有不少朋友在挑选维生素C的时候犯了难。记者前去药店购买维生素C时，店员上来就推荐包装成一大罐、售价98元的维生素C，还直言其中的维生素C是采用纯天然提取，口感也很不错，果味的咀嚼片，一天嚼6粒即可。除了这种咀嚼片，

还有泡腾片、药片，甚至还有软糖形式的维生素C。这些维生素C的价格浮动也很大，售价最便宜的是一种白瓶的一片剂量100mg的药用维生素C，一瓶仅售2元。

为什么同样都是维生素C，价格差别会这么大，它们之间究竟有何不同之处？带着疑问，记者再次找到了李禾子，“两者的药理作用其实是完全一致的。”李禾子解释道，保健品维生素C和药用维生素的主要区别在于保健品维生素C是天然提取而来，生物活性会高于人工合成的维生素C，但人工合成的维生素C只有在服用过量的时候才会对人体造成伤害。

国家推荐维生素C的每日摄入量只有60mg，基本上就是吃一个橙子就能解决的量。但是维生素C的每日最佳摄入量是2000mg，这其中相差的1800mg足以决定两个人截然不同的健康水平。对于最佳健康状态来说，

摄入每日推荐的量肯定是不够的，而每日最佳摄入量有助于让你保持健康活力。

当你需要额外服用维生素C补充时，选择药用的维生素C会更好，李禾子透露：“因为那是精确到了分子结构的维生素C，浓度高，一片就浓缩了100mg维生素C。”一般来说，只有一一次性服用超过5g才会中毒，这个量相当于50片药用维生素C片，相信一般人不会这么做。

总之，维生素C是个好东西，就算不生病，平时多补充一些也是大有裨益。但是如果购买价格昂贵且添加了不少色素香精的保健品维生素C，就得不偿失了。

当然，平时多吃水果蔬菜才是最好的。因为维生素协同作用这样效果才会更好，单一补充某种维生素其实并不能把营养价值发挥到最大，平时注意营养素均衡的膳食，身体机能才能发挥最佳。

vitamin c

吃完火锅“一泻千里”怎么办？

又到周末，三五好友聚在一起吃顿火锅，无疑是最开心的事情。但不少人在吃完火锅后就会跑厕所“一泻千里”，这到底是火锅不干净，还是自己的肠胃抗拒辣椒？

辣椒素 是你拉肚子的罪魁祸首

辣椒之所以“火辣辣”，是因为辣椒中含有辣椒素，辣椒素“攻击性”很强，会刺激胃肠道，使胃肠道有明显的灼热感和痛感，而且辣椒素不能被消化道分解代谢，容易导致肠胃运动功能紊乱。

如果吃太多辣，胃肠道会为了尽快将辣椒素排出身体而加速蠕动。在这个过程中，胃肠道蠕动就会变得不规律，导致排泄物在肠道里停留的时间短，没有足够的时间

吸收水分，最终使得粪便不能成形，就会造成腹泻。

吃火锅学会这3招 健康又不腹泻

●绿叶蔬菜类，放清汤锅烫

绿叶蔬菜类比较容易“吸油”，把它下在辣锅里，很容易带上来许多辣油。这样吃进肚子里，想不拉肚子都难。但如果不想吃清汤锅，可以在辣锅里下土豆、藕、冬瓜、笋、菌菇类不太“吸油”的蔬菜。

●少喝太冰的饮料，解辣多喝奶制品

冰饮料会刺激肠胃，加快肠胃的蠕动，再加上辣椒素的作用，腹泻只会来得更凶猛。

想要解辣的话，建议喝奶制品。牛奶里含有丰富的酪蛋白，它是一种乳化剂，能把辣椒素包裹住，自然就感觉不到辣味。此外，酸奶、奶酪等蛋白含量很高的奶制品也是管用的。但乳酸菌饮料等奶制品中蛋白含量较少，对抗辣椒素的效果就会变差。

●吃火锅，别超过1小时

火锅烧开后超过一个小时，汤汁中的亚硝酸盐、嘌呤含量增加，这些东西会反复刺激胃肠，使得胃液、胆汁、胰液等消化液不停分泌，容易导致胃肠功能紊乱而发生慢性胃炎等疾病，因此痛风患者不宜吃火锅。

(通讯员 方霖)

健康百科

消灭99%细菌的抗菌香皂？别再信了！

相信大家都看过抗菌洗浴产品的广告，有的甚至标榜自己能够消灭99%的细菌，并且能够控制细菌增长。但是仔细想想，难道这些抗菌洗浴液能够达到酒精的杀菌能力？

人体表面的细菌菌群是多种多样的，就是说正常菌群的存在对人体有保护作用，一旦被破坏反而会使皮肤变得脆弱，容易出现湿疹、皮肤过敏等。因此这些宣称能杀灭99%的细菌的产品，存在一定虚假性。

很多研究都发现，用抗菌皂或抗菌洗手液等，并不会比用普通香皂更加杀菌或防菌，它们只是工作原理不同。正常情况下，人体表面的病菌只是附着在皮肤上的油脂中，普通香皂或水就能直接洗掉大部分细菌。而抗菌皂是通过化学物质杀死细菌或者抑制细菌生长。最后实验证实，普通皂和抗菌皂的除菌效果是不分伯仲的。

美国食品药品监督管理局专家称，消费者可能认为抗菌皂阻止细菌传播更加有效，但是并没有科学证据证明它们比普通肥皂和水更好。事实上，一些数据显示，这些抗菌成分如果长期使用，对于健康的影响可能



弊大于利。

因此，所有标有“抗菌”的洗手液、肥皂以及沐浴液在美国都被禁售了。但是，抗菌的免洗洗手液（主要成分是酒精）、抗菌湿纸巾并不在禁售的行列，因为没有清水冲洗的情况下，这些免洗产品依然是“应急卫生好帮手”。

另外，无论使用什么方法抗菌，倘若留下了“死角”没有清洗到，依然会有传染疾病的隐患。从这个角度说，“如何洗”比“用什么洗”更为重要。

最后提醒大家，特别是广大父母，24小时的抗菌防护太夸张也不必要，普通肥皂和清水，正常的洗手频率（饭前便后）、洗澡（1~2天/次）足以保证健康。

