

补维生素C能预防感冒吗?真相在这里!

补维生素C防治感冒的说法由来已久,今年甚至把它推到防治新冠肺炎疫情、增强免疫的风口浪尖。只是,维生素C真有那么强大?

果蔬当道? 就是这么低调

维生素C是人体必需的营养,它有很多功能。比如增强免疫力、促进矿物质吸收、抗氧化、防衰老等。一旦缺乏维生素C,最直接的后果就是会引发坏血症,所以维生素C又名抗坏血酸。

很多动物都可以合成维生素C,唯独人类只能从食物中获得。动物性食物基本不含维生素C,新鲜果蔬才是主要来源,比如柑橘、番茄、草莓和绿叶蔬菜等。最佳食物来源主要包括刺梨、鲜枣、猕猴桃等,生活中也很常见。

补或不补? 先好好吃饭

理论上,正常人完全可以从食物中获得充足的维生素C。但总有

那么一群人,不好好吃饭,有意无意避开了日常膳食中含有维生素C的食物,那可能真的需要“补点维生素C”。

还有一类人,处于机体对维生素C的需要量相对增高和吸收利用率相对降低的时候:妊娠和哺乳期的妇女、生长发育期的儿童、疾病恢复期的病人,能补尽量补充点;老年人胃肠道功能下降,对维生素C的吸收利用率降低,适当补充也是有益的。

了解一下维生素C,你会发现它其实不是个好伺候的主儿。维生素C是水溶性的,冲洗浸泡时会有一部分的丢失;维生素C易被氧化,不能长期储存;维生素C不耐高温,加热温度过高或时间过长就会大量损失。所以,有意通过吃果蔬补维生素C的人们,最好选择生吃,或是焯水凉拌、急火快炒等烹调方法,损失最小。

搞定感冒? 不能全靠它

今年疫情的来袭和反复,促使各种防治病毒性感冒的妙

药良方被热烈讨论。维生素C再次占据C位,它真的可以搞定感冒?真相是,感冒期间可以加大用量,但治疗作用不明显。对抗感冒,更多还得拼免疫力。

那预防呢?

2013年一篇对29项随机试验,共有11306名参与者的荟萃分析结论显示,维生素C对普通人群不能降低感冒的风险,而对马拉松和滑雪等运动量较大的人群能够有效降低感冒风险。你会发现,这两个群体服用维生素C的获益程度完全不同。这也提醒大家,平时在服用维生素C的人,应该更积极地运动!

2017年,芬兰赫尔辛基大学发表的论文也阐述了类似的观点,并进一步提出,较高剂量的维生素C或能帮助感冒更快好转。

水果越酸, 维C含量就越高吗?

橙子、柠檬、猕猴桃...当你听到这些水果名时,会想到什么?酸酸的口感?富含维生素



C?很多人都觉得口感中的酸味和维生素C的含量是成正比的,可事实上,这两者并没有直接的联系,不管是橙子还是柠檬,他们都并不一定是维生素C含量最高的水果。

水果中的酸味其实大多来源于有机酸,比如苹果酸、柠檬酸、酒石酸等。有机酸是水果能量代谢的中间产物,不同水果中有机酸的种类和组成比例不同,例如柑橘类水果(柠檬、橘子、橙子等)中主要含柠檬酸,浆果类(如葡萄等)中主要含酒石酸,通常在未成熟的水

果中含量较大,在果实成熟过程中,有些有机酸会转变为糖。所以,水果的酸甜口感主要取决于糖和有机酸在水果中所占的比例,有机酸含量越高口感越酸。因此,水果的酸度和维生素C的含量并没有必然联系。

的确存在一些吃起来很酸、维生素C含量也很高的水果,例如酸枣的维生素C含量高达900mg/100g。但是,杏子和李子口感很酸,而维生素C含量却很低,分别只有4mg/100g、5mg/100g。

广告



贵州贵酒 GUIZHOUGUIJIU

贵州贵酒 封藏酒

—以时光 酿珍贵—





中康一品实业有限公司
 服务热线: 400-800-2692
 销售电话: 010-83362960

