

维生素软糖不是普通糖果,儿童随意吃易致维生素过量

不少家长都喜欢将维生素软糖当作有营养的糖果买给孩子吃,而维生素软糖软软甜甜的口感也深受孩子们喜爱,有的孩子将其当成普通糖果一天吃上十几颗。对此,马冠生表示,维生素软糖中确实含有维生素,但并不是补充维生素的良好来源,而且还增加了过量食用维生素的风险。由于儿童肝肾的代谢排泄功能还不健全,过量服用维生素易诱发各类疾病。

美国一项针对美国和加拿大销售的50种流行复合维生素产品(包括5种品牌维生素软糖)质量的测试发现,一些维生素产品中所含营养素与标签上注明含量相差太远,80%的维生素软糖不符合膳食补充剂相关标准,5种维生素软糖中有4种维生素A严重超标。加拿大卫生部还曾召回一种风靡市场的儿童维生素软糖,原因是其中维生素D含量超标。

马冠生列举了过量服用维生素可能引起的不良反应或潜在毒性:过量摄入维生素A,可引起急性毒性、慢性毒性以及致畸毒性;过量摄入维生素D(每日服用60000国际单位就会中毒),可导致维生素D过多症,引起食欲缺乏、恶心呕吐、腹泻,血清钙磷增高,以致发展成软组织转性钙化和肾结石,严重者可导致死亡;过量补充维生素C可能引起高尿酸盐和草酸盐结晶,会影响儿童生长发育;大剂量摄入维生素E,可出现肌无力、视觉模糊、恶心、腹泻等。

对于维生素A缺乏地区,儿童建议每日补充1500国际单位维生素A,早产儿、出生体重过低儿童也属于维生素A缺乏危险人群,可以适量补充,但是维生素A一次剂量超过30万国际单位就可能发生急性中毒。维生素C建议儿童每日补充100mg,通过正常饮食基本可以满足身体所需。维生素D通过户外活动多晒太阳就可补充,对于外出活动不足儿童可以每日补充400~800国际单位维生素D,每日上限约为2500国际单位。

马冠生指出,不限制孩子吃维生素软糖,不仅会增加维生素摄入过量导致的中毒风险,因为维生素软糖中添加了糖、食用色素、果糖玉米糖浆及防腐剂等,还会增加孩子肥胖、龋齿等健康风险。

维生素不必补 从饮食摄入足以

在超市药店里,常可看到软糖、口含片、泡腾片等各种类型维生素补剂颇受欢迎;在我们身边,每天坚持服用各种维生素补剂的也大有人在。近日,一男子每天吃8粒维生素吃出肝衰竭的消息上了热搜。无独有偶,最近网上又有人称喝维生素C泡腾片喝出了肾结石。一时间,长期服用维生素补剂是否有害健康的问题引发人们关注。

“维生素补充剂主要用于补充维生素和特殊人群的需要,如孕期、妊娠期、哺乳期女性,素食主义者,新生儿,老年人群等,也可作为某种疾病的辅助用药,但不应该把维生素补充剂视作营养品而不加限制地服用。”北京大学公共卫生学院教授马冠生团队建议,健康人群如果要服用维生素补充剂,最好先咨询营养师,不要盲目滥用。



维C泡腾片不能每天当成饮料喝,维生素C补多了可能患上肾结石

维生素C吃多了是否会患肾结石?中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红表示,按我国营养素摄入量参考标准,健康成年人维生素C摄入参考值是每日100mg。如果此前有维C摄入不足问题,或者因为一些感染性/炎症性疾病需要增加摄入量,短期内每天吃超过200mg的维C(比如500mg)也没问题。不过,大量服用维C超过身体储备能力后,很大一部分维C会从尿液中排出白白浪费了。而如果突然停止服用,身体仍习惯于“浪费”模式,反而容易出问题。

范志红认为,正常情况下每日摄入100~300mg维生素C就可满足营养和防病需要,而维C泡腾片一片就是500mg甚至1000mg,量太大了。如果每日服用维C泡腾片,不仅维生素C易过量,还会摄入过多的钠以及香精、色素、甜味剂等。对于部分敏感人群,如肠易激综合征患者、胃肠疾病患者等,还可能造成胃肠不适等不良反应,因为来不及吸收的大量维C会刺激肠道造成腹痛、腹泻。

为何吃维C泡腾片可能易患肾结石?范志红分析,这与草酸浓度有关。因为维生素C被人体吸收后,其中一部分会代谢为草酸,并从尿液中排出。一般来说,正常吃点维生素C不会明显增加体内草酸浓度,服用1粒含500mg维C的泡腾片问题不大,但如果维C补充量特别大,比如拿维C泡腾片当饮料喝,每天喝好几杯,就不能不考虑草酸增加的问题了。草酸和微量的钙同时存在于尿液中,如果它们总量太大超过了草酸钙的溶解能力,就可能会沉淀下来形成肾结石。但每个人患肾结石的风险差异很大也很复杂,有遗传因素,有出汗多不多、喝水够不够的因素,有代谢紊乱因素,有排泄能力因素,有饮食健康因素,并不是喝了维C泡腾片就一定会出现肾结石。

范志红建议,维生素C应尽量从食物中摄入,如果不够要额外补充,每天100~200mg就可,除非有医嘱,否则没必要天天补充上千毫克维C。如果喜欢喝维C泡腾片或维C饮料,一杯就够,最好也不要天天喝。

(闻唱)

人体对维生素的需要量并不多,从饮食中可充足摄取,也最安全

维生素是维持人体正常代谢、保持人体各项基本功能的一类微量低分子有机化合物,在人体能量代谢中发挥着不可替代的重要作用,一旦缺乏会引起临床症状或营养缺乏性疾病。比如:维生素A缺乏会出现眼干燥症、上皮干燥等;维生素D缺乏会引起佝偻病、手足痉挛症、骨质疏松症等;硫胺素(维生素B₁)缺乏会引起脚气病;维生素C缺乏会引起坏血病。

虽然维生素对人体很重要,但人体对维生素的需要量并不多,正常情况下健康人群通过合理饮食就可获得足够维生素。马冠生列出了各类维生素的食物来源,指出人体必需维生素从日常食物中均可获取,只要做到食物多样、合理搭配,就可通过膳食摄取充足维生素,无须额外补充。

目前已知的维生素,有维生素A、维生素D、维生素E、维生素K、B族维生素(硫胺素、核黄素、烟酸、叶酸、泛酸、维生素B₆、生物素、维生素B₁₂等)、维生素C等。这些维生素在平时常吃食物中含量丰富,比如,维生素A的良好来源是动物肝脏、鱼肝油等,类胡萝卜素能在人体内转换为视黄醇发挥维生素A功能,主要存在于深绿色或红黄橙色的蔬菜和水果中;维生素D主要存在于海水鱼、肝脏、蛋黄等动物性食品及鱼肝油制剂中,经常晒太阳也可获得充足维生素D;动植物油类食物、麦胚、坚果等维生素E含量丰富;维生素K存在于深绿色蔬菜、动物性食物之中;B族维生素在谷物、薯类、动物性食物、豆类和坚果中含量丰富;维生素C的主要来源为新鲜蔬菜和水果。

