

維生素C安全嗎？

早期維生素C只被認為可以預防壞血症，近年來很多專家認為它也可能可以預防癌症、心血管疾病、白內障，以及感冒，有很多人也認為維生素

C可以減輕感冒的症狀，使感冒早日痊癒。經由各種媒體的大力提倡，雖然這些效果還沒有被完全證實，但是很多人抱著「有病治病，沒病強身」的心理，因此常常吃維生素C藥丸的人不在少數。

一般成年人一天約需要六十毫克的維生素C以維持身體正常功能，但是一顆維生素C丸就至少含有五百毫克，再加上從日常食物中所得到的量，就會超過正常需要量的十倍以上，先

不論它到底有沒有預防疾病的效果，我們每天吃這麼多量的維生素C，長期下來是否會對我們的身體產生不良的影響呢？

對正常人而言，很多的醫學實驗結果證實即使每天服用大量的維生素C，也不會有明顯的副作用產生。在一個長達四百六十八天的實驗中，每天吃十克維生素C（相當於二十顆維生素C丸）的人，除了一些腸胃道輕微不適之外，並沒有發生任何嚴重的不良影響。在另一個實驗中，受試者每天吃三克維生素C，在一年半之後，也沒有產生嚴重的副作用。因此，對絕大部分的人而言，一天一顆維生素

C是絕對安全的。

維生素C會造成鐵質過多嗎？

不會！維生素C的確可以增加植物性食物中鐵質的吸收，在服用十～一百毫克維生素C的情況下，鐵質的吸收會隨著維生素C量的增加而提高，但是當維生素C的量到達五百毫克或是更高時，鐵質的吸收並沒有隨之增加，而是維持著一定的程度。

同時，小腸吸收鐵質的能力也會受到體內鐵質多寡的影響，當體內鐵質含量較低時，小腸吸收鐵質的能力就會提高，當體內鐵質含量高時，吸收

鐵質的能力也就降低了。

因此，正常人不用擔心維生素C會造成體內鐵質過多，因為體內有自動的調節系統，相反的，適量的維生素C可以增加鐵質的吸收而預防貧血。

維生素C會造成結石嗎？

不會！雖然維生素C的代謝產物之一 是草酸，而草酸鈣是體內結石的主要成份之一，但是維生素C只是草酸的部份來源，而且過量的維生素C並無法完全吸收，因為超過了腸胃道的吸收能力，而進入體內的維生素C也會被直接經由尿液排出體外，而不會被代謝成草酸。因此，雖然服用維生素C

素C丸會增加一點點體內草酸的量，但是對造成結石並沒有影響。

到底需要多少維生素C？

每天約二百毫克維生素C就可使體內的含量達到飽和，而超過五百毫克並沒有更好的效果，多餘的不是無法吸收，就是經由尿液排出體外。若是每天都吃足夠的蔬菜和水果，可以很容易的就達到二百毫克的攝取量。因此，雖然目前還不清楚到底每天需要吃多少維生素C才能夠預防癌症或是老化，但是對正常人而言，只要飲食均衡，並不需要服用維生素丸就可以得到足夠的維生素C。

吃的學問

——食品營養講座

台大生化科 黃伯超教授著

我們每天吃的食物，它們的成份到底是什麼？對健康有何影響？而為了身體的健康，每天又應攝取何類的食物？本書均有詳細交待。

定價120元

天之美祿——食品漫談

台大食科所 李錦楓教授著

全書近五〇〇頁，共三百餘則包括水果、蔬菜、穀類、水畜產食品、嗜好食品與加工食品等與食品有關的文章，適合各階層讀者參考，豐富您的飲食生活，也讓您活得更健康長壽。本書是您獲益的營養小百科！

定價120元



叢書介紹

HEALTH WORLD

AA063

醫療與飲食

章樂綺等著 280元

從國人容易有的膳食營養問題，到各年齡層的营养，中式飲食與西式飲食之比較，高血壓、糖尿病、腎臟病、胃腸肝膽病等，各種疾病的醫療飲食與預防飲食，應有盡有。

AA067

飲食與健康

齊月華 150元

過度豐盛精細的飲食，正默默威脅我們的健康，要如何改正飲食習慣，以預防高血壓、糖尿病、心臟病、痛風、肝膽病、消化性潰瘍、腎臟病、骨質疏鬆症、癌症等，吃得營養又健康，請看本書。