



## 抗感冒 未證實

很多人以為維他命C能防感冒，是真的嗎？

「現時還未證實維他命C能否預防感冒，但在感冒時候服用維他命C可以減少其他敏感反應及改善症狀，相對地能令病情轉好一點。」余思行說。

她補充，有科學家檢驗了三十多個研究報告，研究對象多達一萬多人，結果發現每天攝取至少200毫克的維他命C，對減緩感冒症狀或縮短感冒時間並沒有多大幫助。

「不過，一些長時間承受高壓力的人，例如馬拉松選手，滑雪運動員，如果每天攝取額外維他命C，就能將感冒機率減少一半。」



食物	份量	重量(克)	維他命C(毫克)	熱量(卡路里)
黑加侖子	1杯	112	203	62
紅燈籠椒	1個中型	100	190	31
番石榴	1個中型	55	126	37
木瓜	1杯	140	97	55
士多啤梨	1杯	144	85	49
檸檬	1個中型	108	83	29
西蘭花(生)	1杯	88	75	30
小椰菜(生)	1杯	88	75	38
奇異果	1個	76	70	46
荔枝	10粒	96	69	63
橙	1個中型	141	63	65
蜜瓜	1杯	156	57	64
口果	1個中型	207	57	135
菠蘿	1杯	155	56	74
椰菜花(生)	1杯	100	46	25
西柚	1個中型	128	44	40



不經烹煮或只經輕度烹煮的蔬菜，可保存當中大部分維他命C。



## 不烹煮 最有益

我們怎樣才能從天然食物中吸取適量維他命C，令身體得到最大益處呢？

「維他命C普遍存在於水果及蔬菜中，但光線、空氣、熱力均會破壞不穩定的維他命，所以毋須烹調的水果，維他命C得以保存，故洗乾淨後直接食用，最能盡吸當中的維他命C；而水果切開後亦容易令維他命流失，故要盡快進食，同樣新鮮水果榨成果汁後，亦要立即飲用。至於蔬菜方面，如能生吃，例如做沙律，亦能完全吸收其維他命，如要烹煮，不宜煮太長時間，烹煮時亦應盡量放少量水，可避免當中維他命C大量流失。」

維他命C 是我們最熟悉的維他命，電視廣告中亦大賣其好處，包括增強抵抗力、預防感冒甚至去斑美白，所以有人狂食維他命C 补充劑。然而，有人因過量吸收維他命C 而引致腎衰竭，證明過量攝取，最終影響身體健康。

究竟維他命C 對身體有何重要，如何吸收維他命C 才能受用，今日就由營養師余思行為大家解構！

營養師  
余思行

## 抗氧化 亦易氧化

維他命C 屬水溶性維他命，身體不能貯藏水溶性維他命，過量會經尿液排出體外，所以我們需要從日常飲食來補充。

「由於它能抗氧化，故具保護細胞，抵禦自由基對細胞的破壞，有助防衰老及預防疾病。然而，維他命C 能抗氧化，它同時亦非常容易被氧化，在陽光折射下，熱力會令維他命C 流失。」營養和體格健康檢查部營養師余思行說。



## 四大功效 多吸有害



懷孕婦女，需要多吸收維他命C。

它對身體的重要性，有哪幾方面呢？

「維他命C 對身體每個細胞成長及發展都非常重要，它有四大功效：

「一是幫助細胞更新及修補，提升新陳代謝率，對傷口癒合，修補血管、骨骼和牙齒的健康非常重要；

「二是促進氨基酸的製造，尤其是製造體內的膠原蛋白，它存於身體之皮膚、骨骼、軟骨、筋腱、血管壁和結締組織中的一種纖維狀蛋白質。而製造膠原蛋白的必需營養素是維他命C、銅質及脯氨酸，故可說有美顏功效。

「三是幫助保護細胞受到自由基的傷害，其抗氧化功能被視為有助預防癌症、心血管疾病及其他慢性疾病的元素；

「四是幫助身體吸收鐵質，患有貧血人士，要注意攝取足夠鐵質及維他命C。」余思行說。

每日要吸收多少才足夠呢？「我們每日只需少量維他命C，便足夠維持細胞正常運作及防止疾病，成年男士每日吸收90毫克便足夠，婦女則需75毫克，懷孕婦女、吸煙人士及承受壓力人士需要多一點，而吸收上限是2,000毫克，超過此數，副作用包括出現肚瀉、反胃等情況，嚴重的更有機會導致腎石形成。而患有痛風症人士，過量維他命C 可引致尿酸水平提升。」



## 缺C易壞血

如果缺乏維他命C，對身體會有甚麼壞影響呢？

「嚴重缺乏維他命C，會患上壞血病，但現今並不常見，壞血病一般會影響長者及營養不良的人士。而現代城市人由於不良飲食習慣，會較容易有輕度缺乏維他命C，會出現頭髮枯乾、流牙血、傷口難以癒合、貧血、身體容易撞瘀、新陳代謝減慢等情況。」



▲缺乏維他命C，傷口會較難癒合，影響復元。

## 補充劑 功效成疑

我們從天然食物中吸收維他命C，和進食維他命C補充劑，效果是一樣嗎？

「從天然食物吸收維他命C，不單能抗癌，甚至能穩定血糖。而維他命C補充劑還未證實有此功效。一般含豐富維他命C的食物都同樣含有天然植物性化合物及纖維素，有抗氧化及保護身體細胞的作用，所以單是利用維他命C補充劑是不能達到同樣效果。均衡飲食是最有效攝取所需營養素及預防疾病的方法，世界癌症研究基金會在二〇〇七年的報告，亦建議不要使用營養補充劑來預防癌症。」