

头晕、记忆力下降、食欲不振、肌肉痉挛、免疫力低下、情绪异常……很多人都认为这是身体缺乏维生素的“报警”信号。此前，杭州的陈先生为提高免疫力选择服用复合维生素，吃了一周后没有明显效果，于是决定加大剂量，从原来的1天1颗，改为1天8颗，结果半个月后被查出患上药物性肝炎，严重到肝衰竭的程度！

在这个健康越来越受关注的时代，有病没病服用点维生素制剂成了很多人的习惯，但很多人却不了解维生素的正确服用方法。为啥维生素吃多了会导致肝衰竭？哪些人不适合吃维生素片？专家指出，维生素服用过量也会变“毒药”。

男子每天服用维生素，半个月后肝衰竭 这5种维生素补过了 只会越补越差

盲目服用维生素现象普遍

“吃维生素就等于吃水果、蔬菜”，当前，带着这样的思想，很多人将维生素类药物视为“营养药”，甚至是“补品”而长期服用，滥用、盲目用维生素的现象普遍存在。

调查发现，超过七成受访者会在“正常饮食之外额外补充维生素”，但是六成人并不知

烹饪方式不当维生素跑一半

中山大学孙逸仙纪念医院临床营养科主任陈超刚介绍，维生素是人体必需的六大营养要素之一。它们基本都是天然存在于食物中，人体不能合成，各有特殊生理功能。

研究显示，很多中国人维生素摄入量是不足的。在国家一级公共营养师王雷军看来，中国的烹饪方式较多爆炒，在这个过程中维生素会大量流

缺乏维生素有哪些症状？

其实，一个人每天只需少量维生素就可满足代谢需要，没必要过量摄入，但是也绝对不能缺少，否则会导致维生素缺乏症。

维生素缺乏症是由维生素缺乏或者代谢转化缺损所引起的一系列慢性或长期的疾病，通常根据维生素的字母进行定名(如维生素A 缺乏症，维生素B12 缺乏症等等)。维生素缺乏可能会对许多器官的功能产生影响。

道“维生素过量的副作用”。调查还发现，70%的人并不是在医生的指导下补充维生素，而是“觉得自己缺，就补了”，或是“受到广告影响”和“跟随大家一起补”。

人们补充维生素的热潮源于欧美国家。有统计显示，美国维生素补充剂的使用人群已

超全国人口的一半。英国补充剂的年销售额为6.5亿英镑，涉及约1/3的人口。中山大学公

共卫生学院教授陈裕明表示，中国相对少一些，大概能占到10%—20%的比例，且大多是文化程度较高的人群。同时，不当的烹饪手法也会造成一定程度的维生素流失，比如油炸、高温过度炒青菜，维生素C大量流失，煲汤时间太久，蔬菜多次加热；还有食品太精细，营养物质流失也大，有统计，精米和白面，经过道道工序加工，叶酸、维生素E、B族维生素B5等营养成分流失可达50%以上。

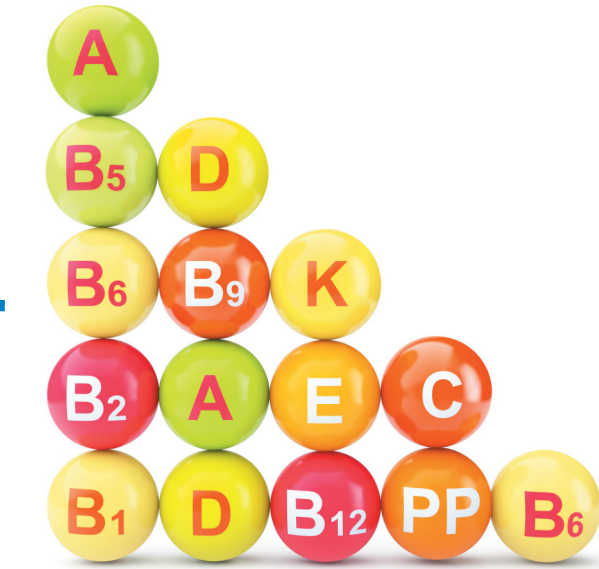
缺乏维生素A，可能会出现肾炎、夜盲、视网膜病变、干眼病、畏光症；缺乏烟酸会使皮肤色素沉着过度、震颤，可能引发糙皮病和脚气病，还会导致心理和情绪紊乱，出现抑郁症、易激惹、痴呆等；如果出现食欲减退或生长减慢，提示有维生素A、维生素D、维生素E、维生素C、硫胺、核黄素、维生素B6、烟酸、生物素缺乏的可能；维生素A、维生素E、维生素C的缺乏，也会引起免疫力降低；肌肉

虚弱无力，可能提示维生素A、维生素D、维生素K的缺乏；骨骼肌萎缩，可能与维生素C缺乏有关；缺乏维生素D、泛酸，会使儿童骨骼发育异常而引起佝偻病，如出现膝外翻、弓形腿、上臂弯曲的症状，成年人可出现骨变形、易骨折、引起骨质疏松；皮肤的炎症可能与烟酸、泛酸、生物素的缺乏有关；腹泻等胃肠功能紊乱，可与烟酸、硫胺缺乏有关。

缺乏的人更容易发生呼吸道感染，其感染频率更高、患病程度也更严重。人体维生素D主要通过由皮肤接受紫外线照射而合成或从膳食中获得，食物中的维生素D多存在于含脂肪高的海鱼、动物肝脏、蛋黄和奶油等。

3.维生素E 维生素E对维持正常免疫功能，特别是对T淋巴细胞的功能很重要：能增强淋巴细胞对有丝分裂原的刺激反应性和抗原、抗体反应，促进吞噬。

日常膳食中维生素E的最主要来源是植物油。此外，大麦、燕麦和米糠以及坚果也是维生素E的优质来源。



相关链接

维生素补过了就是服“毒”

虽然维生素是身体必不可少的营养元素，但一定要把握好度。最近这几年，人们为了追求身体健康而大量用维生素补充品，非但不能养生保健，反而会要命，甚至各种疾病接踵而来，如尿毒症和肝硬化等。

一般来说，大多数的饮食所提供的各种维生素可以满足所需水平，并预防维生素缺乏引起的临床症状。当补充的维生素超过了个体需求量，甚至超出了最高耐受量时：超过标准供给量后会产生相关毒性。坦白讲，下面这5种维生素，尤其注意补充勿过量。

●维生素B3 十二指肠溃疡和气喘患者，补充太多维生素B3易引起皮肤红肿发热和瘙痒，还可能导致高尿酸血症。成年人每天摄入的维生素B3控制在13—19毫克，可以从牛奶蛋类、鱼肉类、坚果类以及绿叶蔬菜中获取。

●维生素B9 维生素B9也就是叶酸，老年人、儿童以及备孕期的女性可以适当用维生素B9补充剂，不过一天摄入量需控制在400毫克，若摄入太多会降低注意力，增加身体疲惫感，减弱细胞活性，孕妇补充太多维生素B9会增加孩子患上自闭症几率。

●维生素B6 维生素

B6可影响中枢神经功能，成年人每天补充60—80毫克即可，若超过2000毫克可能会导致渐进式感官失调，甚至对震动感觉带来不可逆的损伤。

●维生素C 在很多人眼中维生素C是无所不能的，确实能增强抵抗力，可达到美容养颜的效果，因此很多人会盲目补充维生素C。但维生素C代谢后可生成草酸，若每天所有的维生素C超过4000毫克，没有足够的水中和，会增加患上结石几率，大量服用也会刺激胃黏膜，引起腹泻。成年人每天维C摄入量应控制在100毫克以内。

●维生素A 短期内摄入太多维生素A会引起急性中毒，其主要症状是恶心呕吐、看东西模糊、眩晕。若每天摄入的维A超过3万微克，可引起慢性中毒，出现肌肉无力、骨质疏松以及骨骼疼痛、嗜睡和脱发等。男性维生素A摄入量控制在600微克，女性不能超过500微克。

尽管肝脏可以储存维生素A，在一定程度上减轻其毒性，但如果持续过量服用，超过肝脏储存和分解的能力，就会导致中毒，甚至出现肝衰竭。前文提到的陈先生，就是这样的例子。

据《武汉晚报》

各种维生素的功效和营养终于弄清楚了

维生素是维持人体正常生命活动所必需的一类有机化合物，可分为脂溶性维生素和水溶性维生素。但是，维生素种类那么多，对我们的免疫力都起什么作用呢？

脂溶性维生素： 人体免疫少不了它

1.维生素A

维生素A能促进免疫球蛋白的合成，提高人体感染和抗肿瘤能力；维生素A还能消除免疫耐受。影响免疫反应的各种细胞因子也可能在维生素A缺乏时发生改变，从而影响体内抗原-抗体反应。

维生素A多存在于动物性食物中，如动物肝脏、鱼卵、全奶、禽蛋等；除了动物性食物，植物性食物中的类胡萝卜素可以转换为维生素A，其主要存在于深绿色或红橙黄色的蔬菜或水果中，如西兰花、菠菜、空心菜、芒果、杏子、柿子等。

2.维生素D

维生素D是一种重要的免疫调节剂，体内包括免疫细胞在内的大部分细胞含有维生素D受体。巨噬细胞中的维生素D可调节内源性组织蛋白酶抑制素的合成，并调节细胞因子分泌的模式，组织蛋白酶抑制素和细胞因子都能增强人体对病原体的防御能力。维生素D

缺乏的人更容易发生呼吸道感染，其感染频率更高、患病程度也更严重。

人体维生素D主要通过由皮肤接受紫外线照射而合成或从膳食中获得，食物中的维生素D多存在于含脂肪高的海鱼、动物肝脏、蛋黄和奶油等。

3.维生素E

维生素E对维持正常免疫功能，特别是对T淋巴细胞的功能很重要：能增强淋巴细胞对有丝分裂原的刺激反应性和抗原、抗体反应，促进吞噬。

日常膳食中维生素E的最主要来源是植物油。此外，大麦、燕麦和米糠以及坚果也是维生素E的优质来源。

水溶性维生素： 抗氧化的一把好手

4.维生素B6

维生素B6促进体内抗体的合成，有利于核酸和蛋白质的合成，以及细胞的增殖。缺乏维生素B6时抗体的合成减少，人体抵抗力下降，会损害DNA的合成。因此，维生素B6对维持适宜的免疫功能非常重要。

维生素B6的食物来源广泛，动植物性食物中均含有，如鸡肉、鱼肉、动物肝脏、全谷类产品、坚果类和蛋黄等。蔬菜和水果中维生素B6含量也较多，如香蕉、卷心菜、菠菜等。

5.维生素C

维生素C具有抗氧化作用，可以保护免疫细胞免受氧化损伤，促进抗体形成。维生素C可调节吞噬细胞的功能，T淋巴细胞的增殖、细胞因子的产生和单核细胞黏附分子的基因表达等。此外，维生素C还可防止和延缓维生素A和维生素E的氧化。

维生素C主要来源于食物，新鲜蔬菜和水果中含量最多，如茼蒿、白菜、菠菜、红枣、草莓、柑橘等。如能经常摄入丰富的新鲜蔬菜和水果，并合理烹调，一般能满足人体需要。

据《北京青年报》