

你真的缺维生素？ 并非人人需要补！

前一阵，“男子每天吃8颗维生素吃出肝衰竭”的新闻冲上热搜榜，引发热议。如今，快节奏的生活方式让各种维生素补充剂成为不少人的“续命”神药。但是，真的所有人都需要吃几片维生素才能更健康吗？今天，营养科的医生就来跟大家分享一下维生素补充的小知识。



1 这类维生素补多了更危险

维生素是维持机体生命活动过程所必需的一类微量的低分子有机化合物。它们在体内既不参与构成人体细胞，也不为人体提供能量，但却在人体生长、代谢、发育过程中发挥着重要的、不可替代的作用。

维生素的种类很多，且大多数维生素在机体内不能合成，也不能大量贮存

于机体中，必须由食物提供。少部分的维生素虽可由机体合成，但合成的量有限，因而也不能取代从食物中获取这个途径。

根据溶解性的不同，维生素可分为两大类，即脂溶性维生素和水溶性维生素。脂溶性维生素包括维生素A、维生素D、维生素E、维生素K。水溶性维生素

包括维生素B1、维生素B2、维生素B6、维生素B12、泛酸、叶酸、烟酸、胆碱、生物素等。

其中，脂溶性维生素易贮存于体内（主要在肝脏），摄入过多时易在体内蓄积而导致毒性作用。而水溶性维生素仅少量贮存在体内，易从尿液排出体外，一般无毒性。



2 缺乏或过量身体都会发起“抗议”

维生素在机体内行使着重要的功能，比如维持视觉、维护上皮组织细胞的健康、参与神经信号的传导与免疫调节、参与能量代谢、具有抗氧化作用等。因此，当体内维生素缺乏时，你的身体往往会提供给你很多信号……

比如，当缺乏维生素A时，往往会出现眼部和视觉以及其他上皮功能异常，如眼睛干燥畏光、多泪、视觉模糊，皮肤粗糙；而当缺乏维生素B1时，主要表现为神经血管损伤，早期可表现为食欲不振、便秘、恶心、抑郁、脚部发麻、易兴奋

及疲劳等症状；身体缺乏维生素B12，可致神经系统损害，表现为精神抑郁、记忆力下降、四肢震颤等；缺乏维生素B6，可表现为唇干裂、舌炎、口腔炎症，或者抑郁、易激惹等；缺乏泛酸则可能引起疲劳、感情淡漠、肌无力、体态摇晃、手脚感觉异常等；缺乏维生素C，身体会感觉疲劳，倦怠，皮肤也会出现瘀点或瘀斑，此外还可能有牙龈疼痛或发炎等症状。

与之相应的，维生素补过了头，你的身体也会发出“抗议”。特别是摄入过量的脂溶性维生素，还可能造成严重的后

果。比如，当摄入过量的维生素A时，可引起致畸、肝脏毒性；当摄入过量的维生素D时，可导致高钙血症、软组织钙化、肾结石等不良后果。

此外，水溶性维生素摄入过量身体也吃不消。比如，维生素C过量则可能影响泌尿系统健康，出现结石、腹痛腹泻等问题；烟酸过量会出现血管扩张、胃肠道反应以及肝中毒的情况；维生素B6过量会引起感觉神经疾患、光敏反应以及低血糖等。



3 如果这些做不到，考虑吃点维生素

说了这么多，我们可以得出一个结论：并不是所有人都需要服用维生素补充剂。当体内维生素充足时，盲目服用补充剂反而可能造成某些维生素过量，从而对机体产生毒性作用。

因此，只有当机体缺乏维生素时，才需要考虑维生素补充的问题。

那么，当怀疑自己维生素缺乏时，该怎么做呢？首先是要评估自己最近的饮食情况。对于健康人群而言，如果饮食较

为均衡，比如每日三餐，餐餐有主食、肉类、蔬菜，每天有奶类、坚果、水果等作为加餐，一般不容易发生维生素缺乏，也不用采取干预措施。

但是，如果回顾近期饮食，发现存在经常点外卖、不吃早餐、常吃油炸食物等情况，则可视作饮食不均衡。当出现饮食不均衡时，则可能会出现维生素的缺乏。

此时，有三种处理措施。其一是及时咨询医师或营养师，听取专业的意见，并

严格遵照执行；其二是对照《中国居民膳食指南》，自行调整饮食，做到合理营养；其三是结合自己相关的症状以及饮食情况，服用特定的维生素补充剂。

但是，服用补充剂时也要关注其中的维生素含量，并结合该补充剂中维生素含量及该种维生素的参考摄入量，来共同决定服用剂量和频次，以免摄入过量导致不良后果。

据《北京青年报》

@ 微语录

@王人平：为什么无论孩子课业多忙，上多少个兴趣班，每天都至少要保证有半个小时以上自由玩耍和探索的时间？因为自我构建、自主学习、自我管理的基本前提是要先发展出“我”，唯有在基于自己意志作出的自由选择 and 尝试中，才可能形成自己的感受和体验，发展出“我”。越看似无用的时光，对一个孩子的成长越重要。

@半山文集：人在还不懂自己的时候，才会有那种不知道为什么“喜欢”的喜欢，也会有那种不知道为什么“讨厌”的憎恶。等到自己看清了自己成长的脉络，才知道原来所有的一切都是有根有据的，原来有根有据的喜欢，才能成长为长久的喜欢。

@一罐寡言：慢热从来都不是缺点，有时候我甚至觉得一个人足够慢热其实也挺好的。人和人之间只有经历了充分漫长的相处才能好好彼此了解，免得八倍速认识，再八倍速分离。所以如果我们决定认真相处，那就让一切都慢一点，再慢一点，以最诚恳的态度出现在对方的生命里。

@ 微趣图



别愣着，快来帮我搓背。

@ 微笑话

@房昊曰天：前几天去朋友家吃饭，他夫人说自己又胖了。朋友一本正经地说：“你那怎么能叫胖呢，你那只是变重了。胖，是体积，重，是质量，完全是两码事。虽然你重了，那也是密度增加，体积一点没变，跟胖有啥关系。”我：醍醐灌顶啊！

@张小蛙呀：又挨骂了！原因是，媳妇从试衣间出来，让我评价一下，我说这件衣服挺好看的。她说衣服是家里穿出来的，她试的是裤子。

@每日段子：以前我爸借别人的钱都会承诺：“今天欠你的钱，以后我们加倍还给你！”后来他们生下了我，给我取名加倍。

@More：刚才物业找上门来说有人投诉我们把小孩关在阳台吃饭，我说那是我妹在吃螺蛳粉跟臭豆腐！

据新浪微博