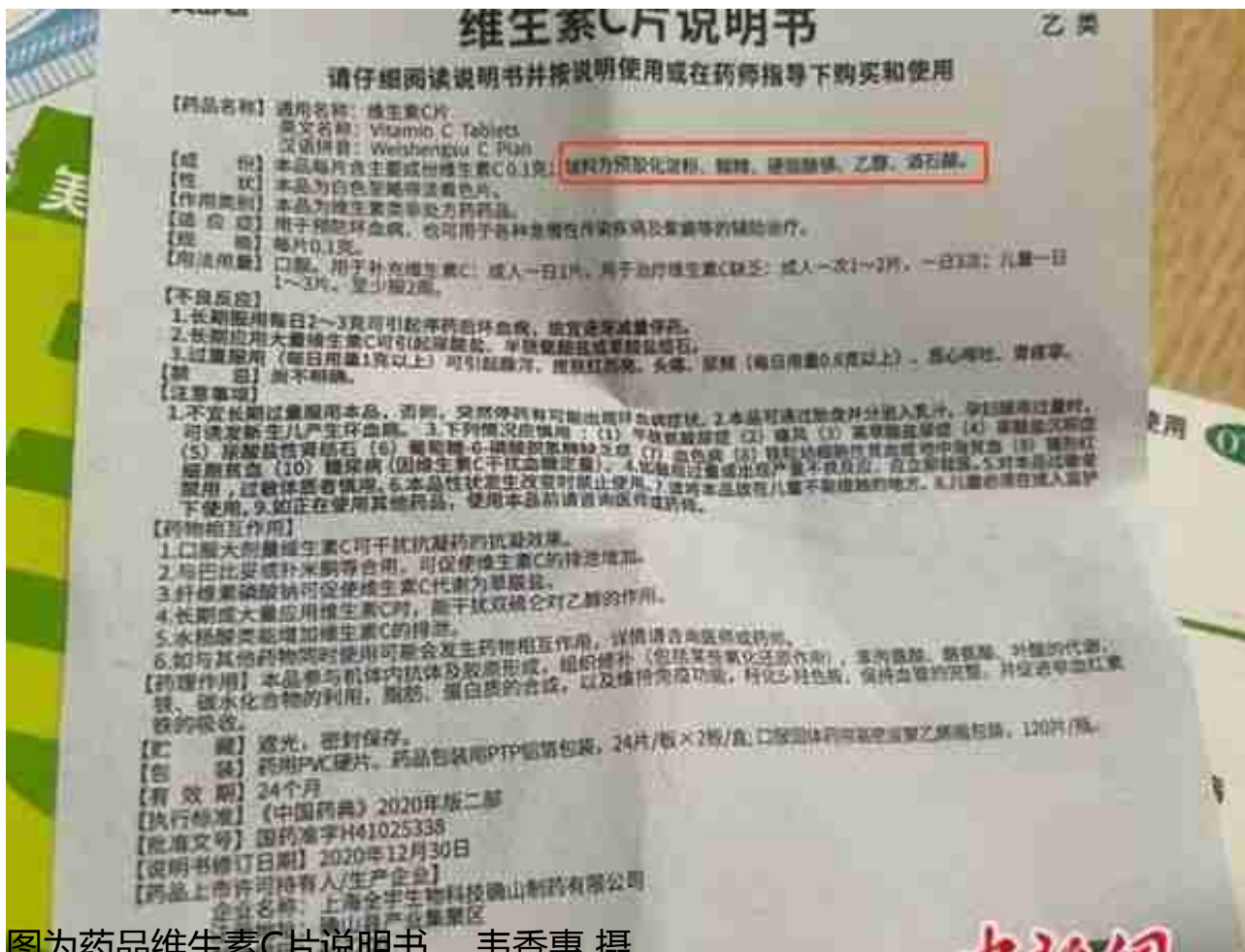


中新网北京4月18日电(韦香惠)春季进入流感高发期，许多人都或多或少听过维生素C抗病毒防感冒的说法。

中新网走访北京多家药店，注意到维生素C相关产品最近受到欢迎。多位药店工作人员表示，自去年年底，维生素C就开始热销。“补充维生素C可以抗病毒，现在流感高发季，可以用来预防感冒。”一位工作人员说道。

对此，北京市海淀医院药剂科主管药师闪洁琳表示，关于VC能防治感冒的观点，大多数知名医学以及营养科学家并不认同。“根据目前研究，补充维生素C对普通人而言，并没有预防感冒的作用，或许能减少感冒持续时间。”

值得注意的是，药店中的维生素C产品价格差异较大。据工作人员介绍，主要是看药品还是保健品。如果上面带有OTC非处方药标志，这种维生素C产品则属于药品，价格通常在2元左右。其他大部分则是保健品，每瓶价格在几十元到上百元不等，具体看不同品牌。



图为药品维生素C片说明书。 韦香惠 摄

《中国居民膳食指南》(2022版)建议14岁以上每人每天维生素C摄入100毫克。

“其实换算一下，如果我们每天饮食达到500克蔬菜，加上200克水果，完全可以满足这个全天VC需求量的。”

闪洁琳介绍，一般情况下，主要是吸烟、长期饮酒的人或者是接受抗病毒治疗、癌症治疗等患者，和受伤后不易复原，易皮下出血，牙龈易出血或发炎、易感冒人群，还有老人、孕妇等建议多补充维生素C。

她提醒，维生素C是水溶性，且不耐高温，因此，冲洗和浸泡，加热温度过高或时间过长，都会使其大量损失。通过果蔬饮食补充维C，建议选择生吃或焯水、凉拌、急火快炒等烹调方法，以使损失降到最低。另外，维生素C易被氧化，不建议长期储存。

闪洁琳还表示，如果盲目超量补充维生素C还可能对身体带来更大伤害。大剂量补充维C，让人体细胞和组织长期适应，一旦停止，补充机体会不适应而出现维C缺乏症状，且过量补充还会增加肝肾代谢负担，反而弊大于利。(完)

【编辑:阚枫】