

保健美白还包治百病？ 维生素 C 表示：拒绝捧杀

维生素 C 是我们保持健康必不可少的营养素。因具有抗氧化功效，维生素 C 在美白方面被寄予厚望；日常生活中我们也常常认为口腔溃疡、牙龈出血是缺乏维生素 C 所致；甚至手上长倒刺也和维生素 C 缺乏有关。事实真的是这样吗？



口腔溃疡、牙龈出血，是缺乏维生素 C 所致；手上爱长倒刺，那更要多吃维生素 C……生活中，是不是经常会听到这样的建议。很多人把维生素 C 当做无所不能、包治百病的灵药。维生素 C 真的有那么“神”吗？甚至还有人认为，即使不能治病，但多补充一点维生素 C 总归对身体没害处，事实果真如此吗？

误区一：大量吃维生素 C 就能变白

爱美之心，人皆有之。俗话说，一白遮百丑。这不，维生素 C 因具有抗氧化功效，不少爱美人士将其视为美白佳品而大量服用，有人觉得有美白效果，有人表示收效甚微。事实究竟怎样呢？

对此，湖北省中医院皮肤科主任李恒说，维生素 C 又称抗坏血酸，具有酸的性质，有很强的还原性，是一种抗氧化剂。大家知道，肌肤变黑的根源就是黑色素沉着，而黑色素是由多巴分泌而成的，在分泌黑色素时，多巴必须转成巴醌，而维生素 C 的作用可以将巴醌还原成多巴，阻止黑色素的生成。根据这个机理可以看出，维生素 C 是具有美白效果的。此外，又因为维生素 C 具有抗氧化作用，能够促进胶原蛋白的形成，使肌肤焕发活力，延缓肌肤的衰老，从而间接起到美白的效果。

“但并不是说维生素 C 吃得越多越好，服用时也是有剂量要求的。若长期大量服用维生素 C，反而会伤身体，因为维生素 C 偏酸性，会使尿液呈酸性，在体内容易形成尿路草酸钙结石和肾结石。”李恒强调，大剂量维生素 C 可对抗肝素和双香豆素的抗凝血作用，导致血栓形成，这会使心脑血管患者更易发生脑梗塞（中风）。如果维生素 C 与含有维生素 B12 的食物同时摄入，可破坏相当量的维生素 B12，而维生素 B12 被大量破坏后，人易患上贫血。

食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋表示，一些说法称维生素 C 有很好的抗氧化活性，能够抑制酪氨酸被活化，这样酪氨酸就不会变成黑色素了，从而起到美白的作用。这种说法有一定道理，但其实也没有特别充足的证据。

“不过，维生素 C 是组成皮肤的

胶原蛋白的合成原料，对于皮肤还是有好处的。所以，可以认为，补充维生素 C 对皮肤可能有一定好处，但美白作用可能并没有那么明显。”阮光锋说。

误区二：口腔溃疡、牙龈出血是缺乏维生素 C 所致

生活中，牙龈出血几乎是每个人都遇到过的，在疲劳、生活不规律的情况下，刷牙时常常出现牙龈出血的现象。有些人以为牙龈出血是缺乏某种维生素的表现。到底是不是真的呢？

就此问题，一位牙科医生表示，虽然长期严重缺乏维生素 C 确实会导致牙龈出血、红肿，但除非连续两三个月都不吃蔬菜、水果等含有维生素 C 的食物，否则，除了极少数人是由血液病等疾病导致，绝大多数牙龈出血都是牙龈炎的表现。

维生素 C 是一种酸性有机物，具有抗出血的作用。当人体严重缺乏它时，会导致牙龈出血，但不能把所有牙龈出血都归咎于维生素 C 缺乏。现代医学认为，复发性口腔溃疡首先与免疫系统有着很密切的关系。有的患者表现为免疫缺陷，有的患者则表现为自身免疫反应，由于各种因素，使人体正常的免疫系统对自身组织抗原产生免疫反应，从而引起组织的破坏导致发病。再就是口腔溃疡可能与一些疾病或症状有关，如消化系统疾病胃溃疡、十二指肠溃疡等。另外贫血、偏食、消化不良、精神紧张、工作压力大也会造成口腔溃疡的频繁发作。

误区三：缺乏维生素 C 手指会长倒刺

一到冬天，有些人的手上就容易长倒刺，不少人认为这是因为缺乏维生素 C，只要多吃点水果就好了。真的是这么回事吗？

“手指长倒刺与缺乏维生素 C 并没有什么关系。”李恒说，手指长倒刺是指甲周围有角质化的突起，很多人会自行揪掉，揪掉后局部就会有角质缺损，伴有疼痛。出现倒刺的主要原因一是皮肤干燥，角质皮肤干燥就会翘起，这个时候会形成倒刺；二是不良的饮食习惯，微量元素缺乏者，以及因挑食或偏食导致的营养不良者，也容易形成倒刺；三是撕拉，不正确的撕拉方式，会导致局部皮肤破损，从而形成倒刺。

由上可以看出，倒刺的形成与维生素 C 并没有密切关系。李恒建议，出现倒刺以后，一定不能揪掉，要用指甲剪规整地剪掉，这样可减少对皮肤的损伤，同时要注意及时涂抹滋润皮肤的护手霜，使局部皮肤保持滋润。

北京协和医院皮肤科住院医师舒畅表示，手指长倒刺通常和缺乏维生素无关，而是由于物理摩擦或洗手过多所致。手指上的倒刺学名叫甲周倒刺，甲周倒刺所在的甲周皮肤与手部其他皮肤略有不同，这部分皮肤缺乏毛囊，没有皮纹和皮脂腺，十分薄，经常会引发各种炎症、过敏反应。甲周倒刺的形成，主要是因为角质层过于干燥而发生分离。角质层是最表层的一层薄薄的死皮，是皮肤的第一道屏障。角质层表面有一层皮脂，是天然保湿剂，可减少角质层水分蒸发，保证其适当的含水量，使角质层和下面的皮肤紧密贴合在一起。

肥皂、洗涤剂或物理摩擦等原因除去了皮肤表面的皮脂，从而导致角质层失去保护，角质层水分蒸发过多而出现干燥和剥离。可见，长倒刺跟维生素 C 没什么关系。

误区四：合成的维生素 C 不如天然的好

“是药三分毒”“合成的当然不如天然的”。买过维生素 C 的人经常会听到这样的言论，从而常常花大价钱购买天然维生素 C，还有厂家生产各种不同口味的维生素 C 产品，并宣称功效不同。这些产品的差距真有这么大吗？

确实，去药店你会发现，维生素 C 的价格从几元到上百元不等，样式也是五花八门，包括泡腾片、咀嚼片、含片等。对此，有专家指出，医院两块钱的维生素 C 一般是纯维生素 C，单纯从补充维生素 C 的角度出发，并且是药品；而药店买到的大部分是保健品，保健品从提纯的工艺到添加的辅料，和药品是不一样的，这也导致了价格的差别。但说到底，在维生素 C 含量相同的前提下，药用维生素 C 和保健品维生素 C 在功效上并没有差别。

“各种维生素 C 并没有明显差距，新鲜的水果和蔬菜里含有大量的维生素 C，没有必要专门补充，而且也不用天天吃，吃多了对人体也不好。”李恒说。

(据《科技日报》)

有些人经常看到眼前有黑影在飞，就像蚊子一样，可是用手拍却拍不到真正的蚊子。广东省妇幼保健院眼科医生冯庆阳指出，这可能是出现了玻璃体混浊。

冯庆阳介绍，玻璃体混浊，俗称“飞蚊症”。常见的原因是眼球中凝胶状的玻璃体随时间逐渐液化，出现萎缩、凹陷，最后变得黏稠，形成团块飘散在玻璃体腔内，当光线进入眼睛时被这些团块遮挡就会形成阴影呈现在视网膜上，进而眼前出现如蚊子飞一般的黑影。以上这种“飞蚊症”称为生理性玻璃体混浊。

此外还存在病理性玻璃体混浊，包括高血压、糖尿病、视网膜膜炎、葡萄膜炎、外伤等引起的出血，炎症渗出物进入玻璃体导致的玻璃体混浊，以及先天残留于玻璃体内的胚胎细胞，高度近视引起的玻璃体变性，眼外伤引起的眼内异物残留，眼内寄生虫、眼内肿瘤或其他部位肿瘤眼部转移等导致的玻璃体混浊。

玻璃体混浊的主要症状包括眼前形态不一、数量不等的黑影飘动，一般随眼球的转动而飘动，在明亮或白色的背景下尤为明显，部分患者还会出现闪光感，严重者则会出现视线模糊、视力下降。

当出现“飞蚊症”时，应尽早前往医院就诊，通过检查明确“飞蚊症”的性质。如果只是生理性玻璃体混浊，不需要过于担心，一般不会影响视力，不需要手术治疗，可以在医生的指导下口服药物，促进眼部血液循环，淡化黑影，但完全消除症状的可能性较小，日常生活中则需要注意休息，不要熬夜，避免强光直射眼睛，保持心情舒畅，饮食上可以多吃含碘食物，如海带、紫菜等，还可以适量补充叶黄素、花青素、胡萝卜素，多吃新鲜蔬菜和水果等。如果是病理性玻璃体混浊，则应在医生的指导下及时治疗，保护视力。

此外还要提醒大家，如果出现视力突然下降、视物变形或扭曲、眼前有固定黑影等，则可能是眼内出现了严重问题，应及时前往医院就诊治疗。

(据《广州日报》)

『飞蚊症』患者应多吃含碘食物

