

维生素D缺了不行，补多了也不成



经常晒太阳能够有效补充人体维生素D。网络图片

随着人们健康意识的提升，许多人开始注意对各类营养素的补充。在网络上，不少人表示，自己“晒太阳时间不够多”“骨密度不够高”，因此需要额外补充维生素D；但也有人认为，维生素D补充过多“会对肝脏造成危害”。

维生素D对人体有什么用处？哪些人需要补充维生素D，又该如何科学合理地补充维生素D？带着这些问题，记者采访了相关专家。

缺乏维生素D或引发多种疾病

维生素D是一种脂溶性维生素，对于人体有重要作用。“维生素D有助于骨骼健康，维生素D内分泌系统能调节血钙平衡，维持机体正常的血钙浓度。”武汉大学营养与食品卫生系主任荣爽说。

维生素D具有激素的功能，通过维生素D受体调节机体生长发育、细胞分化、免疫、炎性反应等。“近年来，大量研究发现机体低维生素D水平与高血压、肿瘤、糖尿病、心脑血管疾病、自身免疫性疾病等密切相关，也与部分传染病如结核病和流感的发病相关。”荣爽说。

维生素D缺乏的情况在全球范围内都相当普遍。有研究显示，全球维生素D严重缺乏率为15.7%，缺乏率为44.7%。《中国居民膳食指南科学研究报告（2021）》也指出，2016年至2017年，中国6至17岁儿童青少年血清维生素D缺乏率为18.6%；2015年，中国18岁及以上成年人维生素D缺乏率为21.4%。

过量补充维生素D于健康不利

那么，该如何科学补充维生素D呢？“经常晒太阳是既廉价，又能够有效补充人体维生素D的最好途径。每天在9至10时或者下午4至5时的阳光下晒10至20分钟即可。”荣爽说，“成年人只要经常接触阳光，便可大大降低维生素D缺乏的发生率。我国不少地区食用的维生素D强化牛奶，也可在一定程度上改善维生素D缺乏症。”在膳食补充方面，维生素D主要存在于海水鱼（如沙丁鱼）肝脏、蛋黄等动物性食品及鱼肝油制剂中。荣爽提醒道，人奶和普通牛奶是维生素D较差的来源，蔬菜、谷类及其制品和水果也只含有少量的维生素D，或几乎没有维生素D。

需要注意的是，维生素D也并非“越多越好”。荣爽表示，维生素D的中毒剂量虽然尚未确定，但摄入过量的维生素D

对大多数人来说，维生素D缺乏会影响骨钙化，造成骨骼和牙齿的矿物质异常。此外，缺乏维生素D也会对不同年龄段的人群造成不同程度的危害。

婴幼儿缺乏维生素D不仅易引起佝偻病，还可能由于其骨骼不能正常钙化而导致骨骼变软和弯曲变形，如形成“X”或“O”形腿、胸骨外凸、囟门闭合延迟、骨盆变窄和脊柱弯曲等。同时，缺乏维生素D往往会导致婴幼儿腹部肌肉发育不良，致使其腹部膨出；在牙齿方面，易导致出牙推迟，龋齿和恒齿稀疏、凹陷。

孕妇在缺乏维生素D时易患骨质软化症，其主要表现为骨质软化、容易变形，骨盆变形可致难产。

由于肝肾功能降低、胃肠吸收欠佳、户外活动减少，老年人体内维生素D水平常常低于年轻人。老年人在缺乏维生素D时易患骨质疏松症，进而使其骨折风险增高。

可能会产生包括食欲缺乏、体重减轻、恶心呕吐等症状在内的诸多副作用，并发展成动脉、心肌、肺、肾、气管等软组织转移性钙化和肾结石，严重的维生素D中毒可能导致死亡。

“维生素D既可来源于膳食，又可由皮肤合成，因而较难估计膳食维生素D的供给量。”荣爽表示，“根据我国制定的膳食营养素参考摄入量，在钙磷供给量充足的条件下，儿童、青少年、成人、孕妇、乳母的维生素D推荐摄入量及0至1岁婴儿的适宜摄入量均为每天10微克，65岁以上老人推荐摄入量为每天15微克；11岁及以上人群（包括孕妇、乳母）的可耐受最高摄入量为每天50微克，0至4岁、4至7岁、7至11岁人群的可耐受最高摄入量则分别为每天20微克、30微克和45微克。”荣爽表示。（据《科技日报》）

哪些人不能用维C泡腾片？

在琳琅满目的维生素C补充剂中，泡腾片最受大家欢迎。我们每天需要多少维生素C？是不是所有人都能用维C泡腾片，有没有隐患甚至危险？如果要服用维C泡腾片，有什么实用的产品挑选标准吗？

根据年龄段不同，维生素C的需求量也不同。0岁40毫克/天，4岁50毫克/天，7岁65毫克/天；11岁90毫克/天，14岁100毫克/天，孕（早）100毫克/天，孕（中）115毫克/天，孕（晚）115毫克/天，哺乳期150毫克/天。

此外，长时间过量补充维生素C，有可能带来健康风险：引发/增加草酸盐结石，增加泌尿系结石风险；升高血尿酸水平，增加高尿酸血症及痛风发生风险；可能导致腹泻及其它消化道不适症状；干扰某些药物的作用，比如抗凝药的抗凝效果；影响血糖化验结果，因为能够与化验血糖的试剂发生化学反应，而让化验出的血糖值偏低，影响血糖结果的准确性。

还有一点需要提醒大家，如果长期大量补维C，一旦停用，反而有可能让身体“被缺乏”。

据专家介绍，泡腾片含有碳酸钠和碳酸氢钠等崩解剂，不同品牌的泡腾片含有的钠量各不相同，但总体都在6000至12000毫克/100克之间。按照平均每片泡腾片4克计算，1片所含有的钠在240至480毫克之间。对于血压高的人而言，服用维C泡腾片是弊大于利。

除了“太咸”，很多泡腾片还会因为其中大量柠檬酸成分而对牙齿产生威胁。因此，服用泡腾片冲泡的水之后，最好不要马上刷牙，以免在酸性成分的加持下伤害牙釉质及牙龈。正确的做法是立刻用清水漱口，且最好多漱几次。

维生素C的摄入量有上限吗？有！

市面上的维C泡腾片中维C的剂量普遍不低，常见的成人款都在500—1000毫克/片。某些品牌的实测值甚至比这个量还大。而按照中国居民膳食指南里推荐的标准，普通人每天吃一斤蔬菜+半斤水果，就能够保证充足的维C摄入。就算是没有吃到这个量，也很难发生维生素C缺乏，毕竟我们的粮食、肉蛋类食物中也是含有一定量维生素C的。

就算是孩子，也很难吃到推荐摄入量。更何况各年龄段的配方奶里、婴幼儿食品里都强化了维生素C。

不适合吃维C泡腾片的人主要有五类：血尿酸值高的人群，有泌尿系结石的人群，高血压人群，使用抗凝剂的人群和孩子。

另外，除非疾病原因，否则，只要饮食不算太“另类”，普通人真的不需要额外补充维生素C。

（据《北京青年报》）