

# 保健美白还包治百病? 维生素C表示:拒绝捧杀

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当作无所不能,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,事实真的如此吗?



## 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在接受记者采访时说,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。我们知道,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,在多巴分泌黑色素时,多巴必须转成多巴醌,而维生素C的作用可以将多巴醌还原成多巴,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,从而延缓肌肤的衰老,间接使皮肤具有美白的效果。

“但并不是说吃的越多越好,其有剂量要求。若长期大量服用维生素C,反而会伤身体,因为维C偏酸性,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,同时,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,这使原有心脑血管病者更易发生脑梗塞(中风);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大量破坏后,使人易患贫血。

## 误区二 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,一位接受记者采访的牙科医生表示,虽然长期严重缺乏维生素C确实会导致牙龈出血红肿(过去远航船员所患的“坏血病”即是这个原因),但除非连续两三个月都不吃蔬菜水果牛奶等含有维生素C的食物,否则,除了极少数人是由于血液病等全身疾病导致,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完全归咎于维生素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映,而引起组织的破坏而发病。再就是口腔溃疡可能与一些疾病或症状有关,比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、工作压力大也往往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了,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是皮肤干燥,角质皮肤干燥就会翘起,这个时候会形成倒刺;不良的饮食习惯,微量元素缺乏者、挑食或偏食导致的营养不良,也容易形成倒刺;撕拉是一种不规则损伤,不正确的撕拉方式,会导致局部皮肤破损,反而更容易形成倒刺。

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、化学刺激、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,会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。这些产品的差距真的有这么大吗?

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,吃多了对人体还不好。”李恒说。

(据《科技日报》)