

服用維他命 不可太隨性



在臨床診療過程中，發現很多患者希望得到維他命，或諮詢如何選購維他命。所持的觀點是「缺則補之，不缺則強身。」不在意維他命是保健品還是藥品。而我最後給患者的答案是，「維他命丸是藥品，不可隨性服用，食物才是獲取維他命的最佳途徑。」

天然食物是獲取維他命的最佳途徑

維他命是人維持正常生理功能，必須從食物中獲得的微量有機物質，人體不能合成，只能從食物中獲取，且需求量很小。但是下列現象從食物攝取的維他命會不足夠：

1、食物供應不足，2、食物中的維他命被破壞，3、生病時無法吸收足夠的維他命，4、孕產婦及兒童在特殊生理發育期間對維他命需求增多，5、使用某些藥物導致身體對維他命的的需求增多。以致於需要服用維他命丸來解決。

隨性服用維他命的四種特性

以下是一般人服用維他命的錯誤心態。

1、盲目使用。每種維他命都有其特性，不同的疾病對症的維生素不同。盲目使

用不僅不能對症下藥，白白花錢還可能傷身。

2、超量使用。忽略藥物毒性。服用維他命應注意安全劑量，長期超量服用會產生嚴重後果。比如維他命C大量服用可誘發痛風；形成泌尿道結石；也引起胃酸增多等疾病。長期服用維他命E，可能出現血栓性靜脈炎，對於有高血壓、糖尿病的患者還可能引起血栓。

3、聯合使用。無視藥物對抗性。不同維他命之間、維他命和其他藥物之間都存在相互的化學作用，常常彼此抵抗影響藥物療效。比如維他命C和磺胺類藥物同時使用可能出現血尿等症。

4、長期使用。長期使用會對其需求量「水漲船高」，一旦停用，反而出現維他命缺乏的症狀。因此要在醫師指導下服用。

人體所需的維他命非常微量，日常飲食已經足夠，無需另外補充。無論是哪裡獲得的維他命，終究不如天然食物攝取。五穀雜糧、葷素搭配、蔬果勿缺，科學的飲食結構才能常健康、保平安。■