

維生素與礦物質的問答

先天麗質

問：我的頭髮和皮膚都很乾燥，如果補充維生素A，是否有用？

答：雖然維生素和礦物質一伴著其他營養素—是維護頭髮和皮膚整體健康的要素，但只有在嚴重營養不良時，才會使髮膚受損。如果真的到了那種程度，人體同時還會出現極度疲倦和抵抗力差等威脅生命的症狀。

總之，頭髮和皮膚的質地，主要決定於遺傳，添加額外的維生素，並無實質效用。

慢跑女性

問：我是一位女性，我參加了一個運動班，每周練習3次，我需要服用額外的維生素和礦物質嗎？

答：由近代一項對女性慢跑者所作的研究顯示，經常運動的人，需要補充額外的維生素B₂，此項需求可由每日飲用3杯牛奶中獲得。而真正的運動員，如馬拉松選手，則尚需增添額外的維生素B₁，只要平時食用富含“複合醣類”的飲食（麵條、麵包、全穀類、蔬菜、水果），即可充分獲得。

壓力問題

問：當我承受重大壓力時，是否需要服用維生素？

答：當一個人身體受到強大壓力時—如慢性病、燒傷、嚴重的營養不良等—確有必要由醫生處方，服用維生素。但如果情緒上受到壓力，只要平日飲食均衡，營養攝取量能達到建議量的標準，即無需再添加了。

癮君子

問：我是個吸煙者，我需要增加維生素C嗎？

答：當吸煙者血液中的維生素C含

量低於不吸煙者時，尚不致造成維生素C缺乏症的程度，所以在理論上說來，吸煙者不需特別增加維生素C。不過富含維生素C的食物，可能有防癌的功用（不能確知是維生素還是食物的功勞），所以吸煙者應多食用枸櫞類水果（如柳丁、橘子、葡萄柚）等食物。

鑒於吸煙具有致癌的危險，如果你關心你的健康，請從現在開始戒煙罷！

治療燒傷

問：以維生素E治療燒傷真的有效嗎？

答：很多人對以維生素E油或軟膏治療燒傷或刀傷的效果言之鑿鑿，科學家正在研究這方面的証據，可惜至今尚無突破性的發展。

孕婦營養

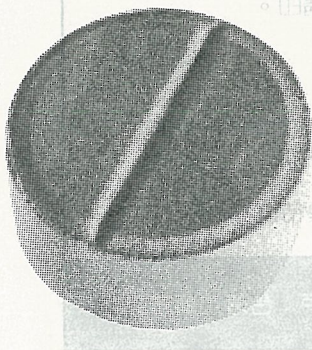
問：我是一個孕婦，醫生給我開了一些營養補充劑，有此必要嗎？

答：女性在懷孕期間，營養素的需要增加，但不易獲得。因為任何營養素的缺乏，都會傷及母子健康，所以醫師開一些維生素和礦物質的補充劑，已成為一種安全措施。補充劑的內容很均衡，且特別強調鐵質和葉酸的需要。此外，對不喝牛奶的孕婦，要增加鈣質的供應。對素食的孕婦，則要添加維生素B₁₂（僅存於動物性食物中），以防貧血。所以，孕婦服用營養補充劑，是絕對需要的。

柳丁汁與鐵

問：為了治療我的貧血，醫生為我開了鐵片，但規定我要在兩餐之間以柳丁汁吞服，為什麼？

答：雞蛋、牛奶、五穀類和一些食物，會干擾人體對鐵質的吸收，而柳丁汁中的維生素C和其他富含維生素C的果汁和水果，却能提高鐵質的吸收。又





因為鐵質會造成便秘，在你的飲食中增添一些纖維質—水果、蔬菜、全穀類等，也是一個好辦法。

低塩飲食

問：我現在採用低塩飲食，我會不會得不到足夠的碘呢？

答：在1920年以前，食塩中尚未加碘，在美國普遍可以見到甲狀腺腫（一種因缺乏碘質而引起的甲狀腺腫大），到了現在，因為牛飼料中添加了碘的補充劑（美國），所以牛奶中便含有大量碘質。此外，從海產品和富含碘的泥土中生產的食物，都可以廣泛地獲得碘質，因此，食用低塩飲食，將不致有缺碘之虞。

頭髮化學

問：據說從頭髮的化學分析，可以判斷維生素的缺乏症，真的嗎？

答：絕對不可能。因為身體的狀況與頭髮的化學成分常常完全無關連，所以這種分析方法完全無效。而其他的營養試驗法，也不可靠，所以醫生和營養師都選擇以病人的飲食習慣和生活史作為調查的重點，並測驗他們血液中鐵質、維生素B₁₂等成份的含量，以判斷病人是否缺少這些特別營養素。

酌量添加

問：吾人在何種情況下需要添加額外的維生素和礦物質？

答：下列人員，應酌量添加營養素，如：孕婦、乳母、老人、純素食（連牛奶都不喝者）、酗酒者、長期節食者（每日熱量在1200卡以下者）或服用某些藥物者（需向醫師問明）。此外，嬰兒、兒童、青少年（尤其是盲目節食的少女），因生長快速，常需額外增加維生素和礦物質。只有成年男子最不容易引起營養缺乏症。不過請不要忘記，

服用任何營養補充劑，都要遵照醫師囑咐，不可擅自作主。

乾燥保存

問：維生素和礦物質丸應置放何處？

答：務必置放於陰涼且不易為兒童取得之處，並避免陽光直射。很多人喜歡放在冰箱中，此法反而令其吸收濕氣，降低效能，弄巧成拙。有些瓶中原以棉花作填充物，一旦開瓶後，請速將棉花除去，因為棉花也會吸收濕氣。每次取服後，注意將瓶蓋擰緊。在購買這些營養劑時，請看清楚有效日期的標示，並注意包裝的清潔與完整。

性與老化

問：維生素E真有增強性能力或延緩老化的功能嗎？

答：維生素E並無增強性能力的作作用，事實上，大量服用反而會使性功能減弱。

雖然從研究得知，缺少維生素E（在美國很少見），會縮短紅血球的壽命和增加老人斑（褐色的點狀物）的發生，但沒有科學的證據顯示維生素E有延年益壽的功效。

過猶不及

問：我的飲食很不均衡，我該如何選擇安全的維生素／礦物質補充劑？

答：如果你沒有很疲倦的感覺（這是一種生病或是營養缺乏的徵兆），可以選服低於“每日建議攝取量”的維生素A、D、E、K、C、B群、葉酸、鐵質、鈣質、鎂質、銅和鋅。高效能或治療量的不要選，因為超過建議量的補充劑並無必要，服用後反而造成金錢的浪費。如果有兩種補充劑所含的成分、劑量都相同，請選購便宜的那一種，因為價格的高低，並不是高品質的指標。

（資料來源：good Housekeeping）