



多位病友抱怨的述說著：「聽說吃水果餐會瘦下來，我不知道怎們就是瘦不下來？…」 「聽說越酸的水果維生素C越多，爲了身體健康，我都選最酸的水果吃。…」您是否有以上相同的觀感呢？這些似是而非的傳聞，在此將爲您揭開真正的面紗。

一般人每日攝取 10 毫克維生素 C，足以預防這個疾病了。其實，最易罹患此病的並非成年人，而是 1 歲內的嬰兒，因此 4 個月大的嬰兒宜注意是否每日補充果汁或果泥，以免罹患壞血病，甚至引發四肢關節疼痛、肋骨與軟骨連結處腫大等骨骼發育不良的問題。

連續 1 年以上，容易造成動脈硬化，加速中風及心臟病的發生。其中 30% 在定期服用高劑量維生素 C，出現增加頸部大動脈壁硬化的比率，且服用愈多其硬化速度愈快。但是從食物中攝取大量的維生素 C 或服用綜合維生素（合乎每日建議量）時，並未發現任何危害人體的現象。而美國心臟病協會亦不主張健康人服用維生素 C 補充劑。因爲維生素 C 雖屬於抗氧化物，但是在其大量氧化的同時，會還原許多 2 價的離子並產生過氧化物，反造成血管內皮細胞的增生，可能基於這個原因才導致動脈的硬化。此外亦有報導長時間大量維生素 C 補充時，會造成「結石」的發生。因此想要美白健康的小姐「美眉」們，還是應藉由天然的食物，如蔬菜、水果等含維生素 C 較多的食物爲宜。

眾所週知食物中以蔬果類含維生素 C 最多，是否愈酸的水果其含量就愈高呢？答案當然是否定的。以下請看衛生署食品工業研究所的「台灣食品成分分析」中，每 100 克蔬果的維生素 C 的排行榜：

從這個排行榜中您是否看出了端倪呢？事實上「愈酸的水果，維生素 C 含量愈高」是錯的。譬如：檸檬夠酸吧！但是其維生素 C 含量爲每 100 克的檸檬含有 27 毫克；又坊間盛傳的減肥聖品「葡萄柚」，每 100 克的有 38 毫克維生素 C，吃起來酸得過癮，但

別上了 「維生素 C」 的當！

維生素 C 確實是人體所必需，它是細胞間質的主要構造物，參與結締組織膠原蛋白（collagen）的合成，也就是可以加速傷口癒合。因此在缺乏時會導致點狀皮下出血、牙齦發炎紅腫、關節疼痛等現象，這就是所謂的「壞血病」了，因此維生素 C 我們又稱之爲「抗壞血酸」。

在動物中，唯有天竺鼠、靈長類及人類無法合成維生素 C，所以必須經由外界的補充。雖然我們無法合成它，但是人體內維生素 C 的半衰期長，不像天竺鼠般敏感，約缺乏 2 個月後才會有壞血病的症狀出現。到底每天須攝取多少才能預防壞血病的發生呢？一

此外維生素 C 還具有抗氧化的作用，如同 β 胡蘿蔔素、維生素 E 等，均具有預防癌症與延緩老化的報導。而維生素 C 同時有「身先士卒」的作用，保留維生素 E 減少其耗用量，是十分有效的抗氧化物。雖然，根據部分研究報導維生素 C 有助於減輕及預防感冒，增強免疫功能，加強對傳染病的抵抗力，但這項研究仍須經流行病研究的證實，千萬不宜大量服用補充藥劑。以下是根據 89 年 3 月份美國南加大的研究報導，高劑量維生素 C 可能造成的危害。

這是針對 573 位健康的中年男女所進行的研究。每日服用高劑量維生素 C 500 毫克，

排名	食物名稱	維生素C (毫克)	熱量 (大卡)
1	綠豆芽	183.6	31
2	辣椒	141	44
3	釋迦	99	100
4	香吉士	92	55
5	龍眼	88	71
6	甜椒	94	22
7	奇異果	87	49
8	泰國芭樂	81	33
9	土芭樂	80.7	29
10	甜柿	79	51
11	美國空心菜	78	19
12	木瓜	74	50
13	青花菜	69	26
14	聖女蕃茄	67	32
15	草莓	66	36
16	榴連	66	151
17	香菜	63	24
18	白柚	52	36
19	荔枝	51	57
20	柿子	46	65
21	棗子	45	44
22	紫甘藍	41	24
23	青蒜	40	31
24	柳丁	38	41
25	葡萄柚	38	32
26	葡萄柚汁	34	40
27	百香果	32	44
28	柑橘	31	38
29	檸檬	27	31
30	楊桃	26	34
31	蕃茄	21	23
32	柳丁汁	10	50
33	楊桃汁	8.7	48

不下來，那麼請查看熱量的數值。水果含糖分比蔬菜高，因此熱量也較多。倒不是水果的熱量有多高，才導致減肥失敗。而是單純的水果餐無其他肉類搭配，所以其中的蛋白質及脂肪量相當低，在人體的胃内存留時間很短。再加上水果富含纖維助消化，因此很容易產生飢餓感，實難持之以恆的執行減肥計劃。且就營養學的角度來看，「水果餐」並非均衡飲食是不宜試用的。減肥沒有捷徑的，均衡飲食加上運動才是正途。

了解以上的疑問後，請您檢視一下自己是否有每日攝取水

果的習慣？曾經有一位友人前來門診，說道：「我實在是很愛吃西瓜，可以一次吃半顆呢！應該不至於缺乏維生素C吧！...其他水果我都不愛，偶而吃點別的就很了不得了！...」聽罷這番說詞，不免嘆了口氣，再三告誡一番。像這般吃法，實在是最最錯誤的示範。因為維生素C是水溶性維生素，過多的份量會隨著尿液流失，留存在體內的比例有限，為維持體內正常的貯存及需求量，建議每天須攝取60毫克。如此「一曝十

寒」的補法，是無法達到人體每日的需求，且同時攝取過多水果中的醣類，實不利於自身健康。那麼如何攝取才可達到維生素C建議量呢？請參考以下的建議：

1. 每日午餐及晚餐飯後攝取水果，即1天2次。

2. 每次攝取量約一個女性的拳頭大小，如：柳丁1個或奇異果1顆，大顆的瓜類，如：西瓜、香瓜等，1次約7分滿的飯碗量。

3. 避免大量採購以致存放太久。因為維生素C會隨水果成熟度的增加而逐漸降低。

4. 水果應冷藏保存，減少維生素C的消耗。如切片冷藏每天仍會耗損35%，所以須完整帶皮存放。

5. 切盤水果應儘快食用。室溫下的蔬果置放1小時後，其維生素C的流失量喪失33%，3小時後則49%。

6. 避免打汁壓泥，除非無法咀嚼。因為水果榨汁後會流失一半的維生素C含量。

7. 生菜沙拉亦為良好的獲取途徑。因為青菜經烹調後，僅存留35%的維生素C，若不馬上食用，存放愈久耗損愈多。

千萬別輕忽「小兵立大功」的維生素C，只要您每天儲存一點點，就是對健康長期的投資。至於投資結果的好壞，就得取決於方法的正確與否？請勿再信手採買一袋切片水果，就以爲您可以獲得足夠的維生素C了！

僅只排行第25名。而同一種水果，其維生素C含量是與成熟度相關的，例如：蘋果和梨的幼果中澱粉很少，隨果實之逐漸成熟於中期時含量達高峰，之後的澱粉被水解成糖，糖含量逐漸增加，甜度才會增加，而比較不甜的澱粉則被水解僅殘留一小部分。此外，猜猜看同一顆水果哪個部位含維生素C較高？答案是果皮部分。那是因為受光良好之部位含量較多，所以果皮部位之含量會比近核心處多。如果您還想了解爲何吃「水果餐」仍瘦