

文／王鳳英 新竹教育大學

維生素C預防痛風

蔬果含有多量的天然維生素C，每天適量攝取，是最簡單又安全預防痛風的方法。

大家比較熟悉維生素C可以降低罹患感冒的機率，但最近的研究報告指出：補充維生素C也可以減少罹患痛風的風險。補充維生素C的攝取量，也是最簡單預防痛風性關節炎的方法。

維生素C抗氧化

維生素C與維生素A、E及類胡蘿蔔素均為抗氧化劑，能去除人體內所產生的自由基，也就是能具有預防老化、癌症的功能。維生素C有助於組織、皮膚及骨骼的生長與修復，尤其對於皮膚維護很重要。

維生素C在腦部、肺部、心臟及腎臟其他器官組織含量較高。缺乏時，膠原蛋白將會不穩定，血液中的尿酸瓦解也會降低。

維生素C於成年人女性為75毫克，男性為90毫克。因為維生素C為水溶性維生素比較不會有積蓄中毒現象，但太多的維生素C會造成結石的現象。維生素C最高上限值為2,000毫克。

最近的研究（發表於2009年3月醫學期刊）顯示：食物中或補充維生素C可以減少痛風的風險，因此增加維生素C的攝取量，是一種避免關節炎的簡單方法。

一份新的研究發現，對抗感冒很知名的維生素C可以對抗痛風。研究者發現男性從補充品或食物中得到維生素C攝取量最高的人，相較於較低者不會有疼痛的狀況（約有45%）。

避免尿酸過多

在英國哥倫比亞大學的研究者，現為波士頓醫學院的研究者Hyon K. Choi和他的同事共同研究，發現維生素C可以避免痛風是因為它減少血液中的尿酸，尿酸過多就會形成結晶體，結晶體會存於身體內，而導致痛風所產生的疼痛、發炎和腫脹。

這項研究發表在英國內科醫學期刊，經研究分析1986年到2006年20年間，共有46,994位健康的男性，研究他們吃維生素C和痛風之間的關係。受試男性4年會做1次問卷，並調查食物中或/且補充品中維生素C的攝取量，每2年抽血驗尿酸含量。

在研究階段，在受試者中1,317新的痛風案例被診斷出來，其每天攝取小於250毫克的維生素C。如果男性尤其提高至每天攝取1,500毫克的維生素C比每天攝取250毫克的維生素C，就能使痛風的風險減少約有45%。

幾乎一半的男性每天攝取超過500毫克的維生素C，大多是從維生素C的補充品來，經過4年期間特別在補充維生素C。在柑橘類水果、花椰菜和其他蔬果含有多量的天然維生素C者，也很常出現在補充品中。

減少痛風風險

研究學者發現，男性每天攝取500～999毫克的維生素C，就能使罹患痛風的風險減少約有17%；每天攝取1,000～1,499毫克的維生素C，就能使罹患痛風的風險減少約有34%；每天攝取1,500毫克的維生素C，就能使罹患痛風的風險減少約有45%。男性每天增加攝取維生素C500毫克的，就能使罹患痛風的風險降低約17%。

維生素C有效的直接影響腎臟對於尿酸的再吸收，加速腎臟的工作，可以保護腎臟免於發炎現象，降低痛風的情形。

最後這些研究學者建議是，吃維生素C補充品約含有500毫克的程度，但每日應低於2,000毫克會比較安全，且可以有效的避免罹患痛風。

天然食品最佳

研究學者建議每日補充維生素C應低於2,000毫克，尤其可以補充柑橘類水果（如葡萄柚、橘子、柳丁、香橙及柚子）、花椰菜和其他蔬果（鳳梨、葡萄、芭樂及番茄），含有多量的天然維生素C，是最簡單又安全預防痛風的方法。

參考文獻：

<http://www.webmd.com/news/20090309/vitamin-c-may-help-prevent-gout>