

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总归对身体没坏处，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，在分泌多巴时，多巴必须转成为巴醌，而维生素C的作用可以将巴醌还原成多巴，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。

食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋表示，一些说法称维生素C有很好的抗氧化活性，能够抑制酪氨酸被活化，这样酪氨酸就不会变成黑色素了，能起到美白的作用。这种说法有一定道理，但其实也没有特别充足的证据。

“不过，维生素C是组成皮肤的胶原蛋白的合成原料，对于皮肤还是有好处的。所以，可以认为，补充维生素C对皮肤可能有一定好处，但美白作用可能没有期待的那么有效。”阮光锋说。

误区二

口腔溃疡、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



资料图片来自网络

某种维生素的表现。到底是不是真的呢？

就此问题，一位接受科技日报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C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它皮肤略有不同，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12月11日报道

维生素C是我们保持健康必不可少的营养素。从身体所需到美白保健，维生素C的功能也被传的越发“强大”。因具有抗氧化功效，维生素C在美白方面被寄予厚望；日常生活中我们也常常认为口腔溃疡、牙龈出血是缺乏维生素C所致；甚至手上长倒刺也和维生素C缺乏有关，事实真的是这样吗？