

春季进入流感高发期，许多人都或多或少听过维生素C抗病毒防感冒的说法。

中新网走访北京多家药店，注意到维生素C相关产品最近受到欢迎。多位药店工作人员表示，自去年年底，维生素C就开始热销。“补充维生素C可以抗病毒，现在流感高发季，可以用来预防感冒。”一位工作人员说道。

对此，北京市海淀区医院药剂科主管药师闪洁琳表示，关于VC能防治感冒的观点，大多数知名医学以及营养学家并不认同。“根据目前研究，补充维生素C对普通人而言，并没有预防感冒的作用，或许能减少感冒持续时间。”

值得注意的是，药店中的维生素C产品价格差异较大。据工作人员介绍，主要是看药品还是保健品。如果上面带有OTC非处方药标志，这种维生素C产品则属于药品，价格通常在2元左右。其他大部分则是保健品，每瓶价格在几十元到上百元不等，具体看不同品牌。

闪洁琳介绍，市面上有上百家药厂和保健食品厂生产维生素C产品，但多数厂家并不会自行采购化工原料来合成或提取维生素C，而是从为数不多的几家生物巨头企业把已经合成或者提取好的粉末采购回来，然后再对其进行压片或填充进胶囊，最后灌装进自己贴好标签的瓶子里。

“也就是说，购买药厂生产的VC和保健食品厂出产的维生素C产品可能都来自同一家生物制药企业，因此就本身品质而言没有任何区别。”闪洁琳表示，主要的区别在于封装过程。药厂和保健食品厂所遵守的生产质量管理规范不同。药厂的管理规范通常更为严格，品控方面相对更好。

此外，闪洁琳认为，真正具有可比性的是辅料选用。长期使用在安全性方面有争议的辅料，像滑石粉、聚乙二醇、聚三离酯等越少越好，不用最好。因此药厂生产的维C片不一定就是更好的，因为它往往会使用大量的辅料。她建议选择资质齐全，信誉度高，辅料尽可能少的产品。

《中国居民膳食指南》(2022版)建议14岁以上每人每天维生素C摄入100毫克。

“其实换算一下，如果我们每天饮食达到500克蔬菜，加上200克水果，完全可以满足这个全天VC需求量的。”

闪洁琳介绍，一般情况下，主要是吸烟、长期饮酒的人或者是接受抗病毒治疗、癌症治疗等患者，和受伤后不易复原，易皮下出血，牙龈易出血或发炎、易感冒人群，还有老人、孕妇等建议多补充维生素C。

她提醒，维生素C是水溶性，且不耐高温，因此，冲洗和浸泡，加热温度过高或时间过长，都会使其大量损失。通过果蔬饮食补充维C，建议选择生吃或焯水、凉拌、急火快炒等烹调方法，以使损失降到最低。另外，维生素C易被氧化，不建议长期储存。

闪洁琳还表示，如果盲目超量补充维生素C还可能对身体带来更大伤害。大剂量补充维C，让人体细胞和组织长期适应，一旦停止，补充机体会不适应而出现维C缺乏症状，且过量补充还会增加肝肾代谢负担，反而弊大于利。（韦香惠）

来源：中国新闻网