

把维生素当养生良药 小心补出“负”效果



今年双十一，保健品销量跻身排行榜第一。“吃最贵的保健品，熬最深的夜。”是当下不少人的通病，这些人把保健品当成了养生良药。

众多保健品中，各种维生素因价格相对便宜，在抗衰老、预防慢性病等方面具有不可忽视的作用而备受青睐。不过，最近《玻璃体视网膜疾病杂志》一份新的病例报告提示，过量使用烟酸(维生素B3)可损伤眼睛中的特定细胞，一名老人因此严重视力丧失，到了失明的程度。

不为人体提供能量,却不可或缺

“维生素，顾名思义就是维护生命的元素，是人和动物为维持正常的生理功能，必须从食物中获得的一类微量有机物质。”天津第三中心医院营养科副主任张明介绍，维生素既不参与构成人体细胞，也不为人体提供能量，但在人体生长、代谢、发育过程中起着重要的调节作用。人体对每种维生素需求的剂量虽然不是很大，但是每种都不能缺少，否则就会导致相应疾病的发生。

维生素家族庞大，我们日常经常关注的维生素主要有十几种，其中维生素B族中的

维生素B1、B2、B6、B12、烟酸、叶酸、胆碱生物素等，属于水溶性维生素，而维生素A、D、E、K则属于脂溶性维生素。

“上述病例报告中提到的烟酸原来被称为维生素B3，是人体中不可缺少的营养成分。烟酸缺乏可能会引起癞皮病。”张明说。

当烟酸用量超过其作为维生素作用的剂量时，可有明显的降脂作用。“在临床上，烟酸以前被用于辅助治疗高胆固醇血症。”天津医大二院心脏科主任袁如玉介绍，20世纪50年代中期，烟酸作为调脂药物使用，但由于烟酸的副作用

较大，临床应用受到了限制。

在上述病例中，患者患有严重的高血压和高血脂，却连续几个月过量摄入烟酸，产生一种罕见的毒性反应，称为烟酸诱导的囊性黄斑病，导致患者视网膜肿胀，最终视力丧失。

烟酸摄入过量的病例比较罕见，张明说，烟酸作为水溶性维生素，人体可自行调节，如果摄入过量，大部分都可以通过尿液代谢排出体外。上述病例的情况，可能是患者在短时间内，连续超大剂量服用烟酸，超出身体代谢调节能力，从而引发罕见毒性反应。

“家族成员”各司其职,用法各异

维生素家族的成员，各司其职，共同参与保障人体各个功能的正常运转。比如维生素B1，可维持人体的正常新陈代谢，以及神经系统的正常生理功能，恼人的脚气病就是缺了它造成的；维生素B2有助于皮肤、黏膜、毛囊系统的健康，缺了它会导致口角炎、唇炎、口腔溃疡等多种皮肤黏膜问题；维生素D可帮助人体吸收磷和钙，是保证骨骼健康的必需物质，缺少维生素D可能会患佝偻症或骨质疏松。

还有最受欢迎的维生素C，进入冬季后，很多人每天服用它预防感冒。对此，张明表示，维生素C可以促进胶原蛋白的合成，保持皮肤的弹性。同时这一特性，还可以软化血管，预防动脉硬化及骨质疏松。在抵御病毒性感冒方面，维生素C也有一定的作用，主要是促进人体内的免疫抗体生成，从而预防感冒的

发生。

但张明提醒，虽然目前很多人因维生素摄入不足会影响健康，但维生素补充过量所产生的危害，有时候远比维生素缺乏更严重。比如，人体对于维生素C的需求量很小，每天摄入100毫克，就能满足人体所需。而大量服用，会导致体内尿酸酸碱度下降，尿液中的草酸盐、尿酸盐等含量增多，可能引发胆结石、肾结石等疾病；还可能出现肠胃道不良反应；大量服用维生素C后突然停用，更容易出现维生素C缺乏的各种症状，如血管脆性增加，牙龈出血，甚至坏血病等。

相比水溶性维生素，脂溶性维生素服用过量更容易导致人体中毒。张明解释说，脂溶性维生素会溶解于脂肪，并且蓄积到脂肪中，身体不会自行排出，因此过量服用就会引起中毒。比如维生素A，如果每天服用10

万IU(IU是维生素、抗生素含量的国际单位，通常都根据药物的特性规定1IU等于多少质量。药典中，含量纯的1000IU相当于1毫克)以上，连服6个月可引起食欲不振、呕吐、腹泻、皮肤发痒、干燥和脱屑、颅内压增高等慢性中毒症状，有的人还会引起异常激动、嗜睡、复视等急性中毒症状。

除了不能过量服用维生素，在服用维生素的时候，还要注意避免和某些药物或食物同时服用，产生不良副作用。服用维生素A时就需要忌酒，维生素A的主要功能是将视黄醇转化为视黄醛，而乙醇在代谢过程中会抑制视黄醛的生成，严重影响视循环和男性精子的生成功能；高脂肪膳食则会提高维生素B2的需要量，从而加重维生素B2的缺乏；此前还有研究发现，维生素E补充剂可能和降胆固醇药相冲突。

贴士—— 均衡正常饮食,就能满足需要

“只要均衡摄入正常的饮食，就足以满足人体对于维生素的正常需要。”张明表示，不主张健康人群大量补充维生素。

“虽然维生素大部分是非处方药，但是自2000年起，营养学界已达成共识，对于维生素的摄入量应参照安全摄入的推荐量标准，即每种维生素都有摄入量的最高限和不出缺之的低限，既不能超量，产生副作用，也要高于低限，以保证效果。”张明说，至于如何判断自己是否缺乏

某种维生素，是否需要补充，还是应该通过专业的检查和医生的诊断，从膳食摄入是否合理、是否存在维生素缺乏的表现，以及进行血生化等检验来判断。

一些女性为了达到减肥目的，不吃或吃很少的饭菜，靠补充维生素来维持身体健康，对此，张明也表示不赞成这样的做法：“一方面，减肥应当遵循科学原则，结合身体情况有计划、合理地进行，特别是科学安排膳食

摄入；另一方面，市场上大部分维生素都是工业化化学合成的，且成分单一，远远比不上丰富多样的日常饮食，长期过量补充更容易出现不平衡甚至副作用。”

张明建议，按照中国营养学会提出的中国居民平衡膳食宝塔，每天摄入谷物、蔬菜、水果、肉类、水产、蛋类、豆类、乳类等多种食物，并学会搭配形成丰富的餐桌内容，就能保证人体日常所需的各种维生素，无需再额外补充。(科技日报)

未来二十年 能否找到地外智慧生命

据美国太空网近日消息称，搜寻地外文明(SETI)领域的顶级专家近日探讨了人类在探测地外信号上将会有何进展，包括找到地外智慧生命的可能性与时间点。

美国加州山景城SETI协会资深天文学家赛斯·肖斯塔克认为，明年不太可能成为人们首次发现外星生命的一年，但仍然让人感到兴奋和乐观，因为现有的多个项目将在2020年得到扩展或改善。而且，目前寻找外星生命，主要是通过检查附近的恒星系统，寻找窄频无线电信号或短时闪现的激光——这些项目随时都可能成功。

“搜索速度正以指数级增长，而且事实上已经可以大致估计SETI何时能取得成功。这一目标，将在未来20年内实现。”肖斯塔克说。

科普作家迈克尔·米肖对于确定哪一年能实现首次发现表示怀疑，因为以前有过类似的预测，但都错了。只能说，搜索技术和策略的不断改进，可能会提高成功的几率。

米肖表示，SETI的主要焦点仍是无线电信号，而“我们仍未覆盖到所有频率和所有时空范围。其他类型的搜索还没成功，比如寻找激光信号或‘戴森球’”。戴森球，被认为是一种包裹恒星并开采恒星能的人造天体。

因此，“天文学家可以先行寻找行星大气中存在生命的化学证据。在发现来自技术文明的信号之前，我们有可能先发现简单的生命形式。”米肖说道。

天体生物学学者、科普作家史蒂文·迪克表示，现在我们拥有苔丝(TESS)望远镜、“突破倡议”“突破聆听”等项目，以及探测生物特征的研究，“所有这些因素叠加，将增加未来十年发现外星智慧生命的机会”。

另外，SETI协会将为加州北部的艾伦望远镜阵列安装新的接收器，SETI和伯克利分校将对可能的信号进行新的搜索。

圈点——

外星智慧生命真的存在吗？不少天文学家相信，答案是yes。寻找外星智慧生命的重大意义不必赘言，它可以解开悬在人类心头的谜题，也可以推进人类太空技术的发展。更复杂的问题还在后面。一旦发现外星智慧生命，它们与人类之间可以和平相处吗？在高歌猛进寻找外星智慧生命的过程中，这些问题不得不三思。(综合)