

【維他命 C 用藥小叮嚀】

維他命 C 又稱為抗壞血酸，有助於人體產生膠原蛋白，促進鐵質吸收、抗氧化力、加速傷口癒和等作用，亦具有維持微血管壁完整，提升牙齦與牙齒的健康，保護細胞免於自由基攻擊等功能，與人體健康息息相關。

多攝取維生素 C 可以增強免疫力，可以在體內減弱病毒之作用，也就是將病毒的核酸破壞，使其不活性化，這就是維生素 C 對感冒有效的的原因。

當維生素 C 缺乏時，會產生壞血病，導致產生牙齦發炎、萎縮與出血、肌肉骨骼疼痛、容易瘀血、皮下斑點狀出血、貧血及傷口癒合不良等症狀。

由於人體無法自行合成維生素 C，必須由食物中獲得，富含維生素 C 的蔬菜包括：柳丁、橘子、芭樂、奇異果、蕃茄、彩椒、花椰菜及綠色蔬菜等。維生素 C 是水溶性維生素，易因接觸空氣、熱、光與鹼性環境而被破壞，建議以「少浸泡」、「先洗後切」、「減少切面」、「切後立刻料理」、「低溫短時烹煮」或「選擇生食」等製備食物原則，藉此減少維生素 C 的流失與被破壞。

此外，由於維生素 C 在體內存留的時間很短，建議每天飲食可多攝取富含維生素 C 的食物，若以炒熱的蔬菜一份（約 2/3 碗），以及水果一份（約一碗）的量來粗估，建議青少年每日應攝取蔬菜各 2 碗量，成年女性各 2.5-3 碗量，成年男性則應增加至各 3.5 碗量。對於哺乳中婦女、孕婦及吸菸者，建議應增加維生素 C 攝取量，而罹病者則需視疾病種類適當調整。

感冒要服用維生素 C 時，最好分次服用，效果較好（劑量多少可問醫師或藥師）。要注意的是，維生素 C 攝取過量時，雖會經由尿液排出，不易產生毒性，但過高的劑量可能會產生胃部不適、腹瀉等症狀。建議民眾依照衛生署各年齡層每日維生素 C 的建議攝取量與上限攝取量，適量即可。