

2011年公卫考点：乱补维生素容易中毒 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/655/2021\\_2022\\_2011\\_E5\\_B9\\_B4\\_E5\\_85\\_AC\\_c22\\_655324.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/655/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_655324.htm) 人体缺乏维生素会引发相应的维生素缺乏症，损害健康。维生素在天然食物中仅占极少比例，但又为人体所必需。然而大多数维生素机体不能合成或合成量不足，必须经常通过食物获得。但很难每天通过膳食摄取足够的维生素，因为食品在加工、储存、烹调中易流失维生素，如蔬菜过度浸泡时会丢掉大量的水溶性维生素；食品放置时间过长可能损失维生素。因此成年人最好在合理膳食的基础上补充一定量的复合维生素。脂溶性维生素用量需谨慎 人对维生素的需要量很小，正常人每日需要维生素C50-100毫克，维生素A2500~3000国际单位，维生素D300-400国际单位。因此，维生素是人体必需的，但每日补充过量的话也是浪费的。一些维生素补充过量易中毒。水溶性维生素如维生素B、C等，服用后可随尿液排出体外，毒性较小。如果脂溶性的维生素（包括维生素A、E、K、D）补充过量，易引起中毒反应，滥用维生素E可引起高血压、乳腺肿瘤。大剂量服用维生素C可致泌尿系结石。口服大量维C会破坏血清中及体内贮存的维生素B12.因此脂溶性维生素必须按照国家规定的量来补。饭后服维生素吸收最好 维生素类药物应在饭后服。专家指出，叶酸，维生素B、C等水溶性的维生素如果饭前空腹服用，很快通过胃进入小肠被吸收，在血液中的浓度升高很快，结果还没完全被人体利用，一部分就通过尿液排出体外。此外，维生素A、D、E、K等脂溶性维生素必须溶于脂肪类食物中才能被吸收，如果空腹服用，大

部分脂溶性维生素不能溶解，导致大部分维生素不能被吸收。  
相关推荐：[#0000ff>2011年公卫执业医师考试预测试题](#)  
[#0000ff>2011年公卫执业医师考试试题及解析](#) [#0000ff>](#)  
[#0000ff>2011年公卫医师考试预防医学模拟试题](#) 特别推荐：  
[#ff0000>2011年公卫执业医师考试大纲](#) [#0000ff>考试时间](#)  
100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问  
[www.100test.com](http://www.100test.com)