

2012年公卫执业医师：维生素提高免疫力 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/656/2021\\_2022\\_2012\\_E5\\_B9\\_B4\\_E5\\_85\\_AC\\_c22\\_656088.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/656/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_656088.htm)

问：人体内最需要哪些维生素呢？答：维生素是人体必需的营养物质，它虽然在人体内的含有量很小，但生理作用很大。由于它们有的不能在体内合成，必须由食物直接供给，一旦食物中缺乏某种维生素，则会引起相应的代谢紊乱，并表现出相对的临床症状，如缺乏维生素C会导致坏血病、缺乏维生素B1会导致脚气病、缺乏维生素A会引起夜盲症等。目前最主要的维生素种类主要有A

、D、E、K、B1、B2、B5、B6、B12、叶酸、生物素等。问：您认为是否每个人都需要补充维生素呢？答：理论上说，只要食物结构达到平衡，人们可以从食物中获得充分的维生素，而不必额外补充，但现实生活中，相当多的人饮食并不平衡，所以维生素缺乏也并不少见，例如偏食者、不吃早餐的人、饮食不规律的成年人、减肥者、素食者、孕妇、老年人、抽烟者、易感冒人群等，这类人就需要额外补充维生素。

问：寒冬季节，哪些维生素可帮助人们提高免疫力？答：营养素中以维生素C、维生素B6、钙 - 胡萝卜素和维生素E与免疫力关系密切。维生素C能刺激身体制造干扰素（一种参与抗癌活性物质），用来干扰病毒以减少白血球与病毒的结合，保持白细胞的数目。一般人感冒时白细胞中的维生素C会急速地消耗，因此感冒期间可以适当补充维生素C，以增强免疫力。问：维生素摄入量的多少，其效果是否有很大区别？答：一般来讲，维生素的摄入分为小剂量和大剂量。小剂量即人体每日必须需要的基础摄入量，如果长期缺乏这个

基础量的话，身体就会有因缺乏不同维生素而引起的各种症状。而大剂量如维生素C可以增强体内白细胞吞噬细菌和病毒的能力，从而增强人体免疫力，尤其是在感冒高发时节，可以预防感冒的发生和早期治疗。问：您认为天天服用维生素产品对人体会有不良影响吗？答：维生素家族可分为水溶性和脂溶性两种，相对来说，维生素A、D（脂溶性维生素）是两种比较“危险”的维生素，比较容易蓄积在人体脂肪内，过量长期服用会产生毒性反应。因此服用这两种维生素时一定要严格掌握剂量，不可过量多吃。水溶性维生素的毒性较低，即使过量一些也易于排出体外，不会导致什么严重后果。相关推荐：[#0000ff>2011年公卫辅导：如何清理体内垃圾](#) [#0000ff>2011年公卫辅导：胃病保健 坚持十戒](#) [#0000ff>2012年公卫执业医师：吸烟族应服用维生素E](#) 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)