

极目新闻记者 曹洋

通讯员 曹娇娇

近日，为了提高免疫力，能够补充维生素C的泡腾片受到不少人追捧，以至于有的人天天泡水喝，那么多喝维生素C泡腾片真的有用吗？是不是水喝得越多就好得越快？12月30日，极目新闻记者采访了武汉市东湖医院中医科副主任医师陈红，她表示，维生素C是人体必需营养素，适量补充维生素C有一定好处，但不能过量。

据陈红介绍，维生素C作为强抗氧化剂和辅助因子参与人体抗氧化应激、免疫调节和器官保护等，对免疫功能有一定益处。因此，适量补充维生素C有一定好处，尤其是平时饮食不够均衡，各类营养素摄入不足的人，建议适当增加维生素C的摄入量。

“维生素C不是抗病毒药物，无法对新冠病毒起直接抑制作用，而且目前也没有明确的证据显示大量服用维生素C对新冠病毒感染有防治的作用。”陈红提醒，维生素C可以服用但不能过量，日常膳食推荐量为0.1克，可耐受最高摄入量是每天1克。如果患者长时间大剂量使用维生素C，有可能在用药期间出现尿酸盐、半胱氨酸盐以及草酸盐的结石，还有可能会出现头痛、尿频、腹泻、恶心、呕吐、皮肤发亮或变红的症状。因此，使用维生素C一定要按照医嘱或者说明书推荐的用法、用量使用。

陈红强调，对于未感染病毒的普通人，没必要为了防病而吃很多维生素C，只要保证满足日常膳食推荐量即可。“维生素C的摄入从日常饮食中补充，可以多吃水果、绿叶菜，如酸枣、沙棘、辣椒、石榴、菠菜等。”她告诉极目新闻记者。