

寶媽們請注意！勿盲目給寶寶補充維生素

發佈日期：2017年1月4日 來源：廣東省消費者委員會

維生素是人體維持正常生理功能必須獲取的一類微量有機物質，對人體的生長、代謝、發育有著至關重要的作用。有些家長秉承“吃多不壞事”的心態，不斷給寶寶補充維生素。對此，專家提醒，盲目給寶寶補充維生素會適得其反。

吃太多胡蘿蔔南瓜 容易導致全身發黃

近期有寶媽向記者反映，因為想給寶寶提高免疫力，她給孩子吃了許多維生素豐富的食品，比如南瓜、胡蘿蔔等，但發覺自家寶寶的膚色一天比一天黃。

中山大學附屬第六醫院新生兒科主任醫師郝虎介紹，維生素分為脂溶性維生素和水溶性維生素，脂溶性維生素補充過多容易導致寶寶全身發黃，例如吃過多胡蘿蔔、南瓜、玉米之類都會出現這種情況。因為這種維生素可以在脂肪當中溶解儲存，多少會影響代謝和生長發育，而水溶性維生素一天400個單位就夠了，也不需要過多補充。

郝虎醫生提醒，在遵醫囑服用維生素的情況下，如果補了維生素可吸收效果異於常人，這個時候就要注意是否患有維生素吸收障礙。患有維生素吸收障礙這種情況家長們也不用緊張，只需要打維生素D就可以緩解。

服用維生素C預防感冒並不靠譜

冬季是感冒頻發季節，特別是在廣州這個天氣多變、很難分清春夏秋冬的城市。服用維生素C來增強抵抗力、預防感冒是不少人的普遍做法。然而，醫生們表示這種做法並不靠譜。

上海市第六人民醫院東院呼吸內科執行主任殷少軍主任醫師認為，目前沒有足夠證據說明維C在預防和治療感冒方面有確切療效。但如果人們已經出現感冒症狀，那麼可以補充適當一定劑量的維C，幫助身體提高抵禦微生物侵害的能力，

提高白細胞吞噬有害物質的能力，縮短病程，這種方法可以作為輔助性的治療手段。

殷少軍提醒家長們，切勿盲目給孩子長期大劑量服用維C。兒童內在器官發育尚不充分，過量服用維C會引發身體不良反應。其實人體每日所需的維生素C在日常飲食中就可攝入，沒必要再補。

補充維生素不可盲目

眾所周知，人體一旦缺少維生素，身體機能就會發生改變。有寶媽就表示，經常能看到有專家和醫生推薦寶寶每天補充維生素AD，維生素AD有那麼重要嗎？如果缺乏維生素AD，除了鈣吸收不好，還有其他的危害嗎？

北京兒童醫院臨床營養科主任醫師李時蓮指出，維生素D最讓人熟知的作用就是促進鈣的吸收，寶寶缺乏維生素D會引起佝僂病，早期還會產生易驚、多汗等非特異性表現，病情持續發展就會造成骨骼的畸形，特別是下肢的羅圈腿、X型腿，這些骨骼的變化如果長期得不到糾正會引起終身變形。

維生素A對寶寶視力、免疫力功能的發育都有重要的作用。並且，維生素A對上皮細胞的代謝、發育有重要的作用，如果缺乏的話，上皮細胞發育就會不完善，產生一些缺失。在消化系統如胃黏膜、腸黏膜中上皮細胞脫落較多會引起腹瀉、吸收不良等問題。

專家答疑

曬太陽能代替補充維生素AD嗎？

廣州市婦女兒童醫療中心婦科副主任醫師曾曉琴認為，曬太陽能促進體內的膽固醇轉化為維生素D，而維生素D有助於促進寶寶對鈣的吸收。但隨著空氣污染的加重等外部環境變化影響紫外線照射，寶寶自身合成維生素D的能力會下降。而且寶寶皮膚嬌嫩，並不適宜全身長時間暴露在陽光下日曬。因此，為保證寶寶身體健康，要通過額外補充維生素AD滴劑才能起到良好效果。

魚肝油和維生素AD是一樣的嗎？

中華預防醫學會兒童保健分會主任委員戴耀華表示，有很多媽媽會把維生素AD和魚肝油混淆，這是因為維生素AD在沒有進行人工合成規模化生產的時候，人們普遍採用的是魚肝油來補充維生素AD。

維生素AD與魚肝油其實截然不同，二者的生產標準也不一樣。魚肝油是食品，使用的是食品的標準，也就是能夠食用即可；而維生素AD滴劑屬於藥品，是按照國家藥典的標準生產的，含量精準，安全性可靠性程度要高。