第三次作业-Vc

吴晨聪　20222010311　wucc22@mails.tsinghua.edu.cn

1. 买Vc片每天吃是交智商税吗

根据National Institutes of Health (NIH) 发布的膳食参考摄入量（DRI），成年男性每日推荐摄入维他命C 的量为 90mg，成年女性为75mg[1]。而事实上，这个量级的维他命C通过正常饮食便能轻松达到，如果身体没有存在一些特殊病症比如维生素C缺乏症，买Vc片每天吃是完全没有必要的。相反，如果一个人每天摄取过量的维他命C反而会导致对身体造成一些副作用，如腹泻和胃部不适等。[2]因此，在能保证正常饮食即每日三餐且每餐配菜都不要太抽象的前题下，买Vc片每天吃的确有点交智商税。

1. 我牙龈出血了，是不是缺Vc？

家人们不用怕，牙龈出血可能由多种原因引起，包括口腔卫生不佳、牙周炎或其他疾病。虽然当你十分缺乏维生素C时，身体欠缺抗氧化剂，不能保护细胞免受自由基的损害，也有可能导致牙龈出血，也就是我们平常所说的坏血病[3]，但正如上一题所说，只要你每天正常饮食，一般是不会有机会患上坏血病的。而牙龈出血更常见的原因是由于牙龈炎或牙周病，这些状况通常是由不良的口腔卫生习惯引起的。因此，当你牙龈出血，首先应该评估和改善你的口腔卫生习惯，而不是想自己是不是没吃够Vc，如果情况一直持续且没有好转，建议咨询牙科医生，找寻专业的治疗来解决根本问题，而不是在贴吧上问吧友们怎么。

1. 我可以不吃水果蔬菜每天吃Vc片吗？

从科学角度看，通过Vc片这种补充剂摄入维生素C的确可以满足身体对该营养素的基本需求，但这并不意味着Vc片可以完全替代水果和蔬菜在饮食中的角色。原因是水果和蔬菜提供了许多其他营养素和化合物，如膳食纤维、维生素A、维生素K、钾以及各种抗氧化物质，这些都是维护身体健康所必需的。[4]同时，食物中的复合营养素作用于人体的方式与单一的维生素C片不同。例如，食物中的维生素C可以帮助提高植物性食物中非血红素铁的吸收率[5]，但Vc片这种补充剂却没有这种功能。因此，长期不吃水果和蔬菜，仅依靠Vc片来补充营养是不可取的，建议还是每天吃吃水果和蔬菜。

参考文献

[1] National Institutes of Health Office of Dietary Supplements, <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminC-HealthProfessional/#h>2

[2] 5 Ways Vitamin C Keeps You Healthy, April 4, 2023, <https://health.clevelandclinic.org/vitamin-c>

[3] 维生素 C 过量, <https://www.msdmanuals.cn/home/disorders-of-nutrition/vitamins/vitamin-c-excess>

[4] Carr, A.C.; Maggini, S. Vitamin C and Immune Function. Nutrients **2017**, 9, 1211. <https://doi.org/10.3390/nu9111211>

[5] Hallberg L, Brune M, Rossander L. The role of vitamin C in iron absorption. Int J Vitam Nutr Res Suppl. 1989;30:103-8. PMID: 2507689.