

2012年公卫助理医师：大剂量维C有助增强抵抗力 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/655/2021\\_2022\\_2012\\_E5\\_B9\\_B4\\_E5\\_85\\_AC\\_c22\\_655879.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/655/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_655879.htm) 我国将积极修订国家流感大流行预案以应对下一阶段甲型H1N1流感，公众也对如何预防甲型流感更加关注。上海交通大学医学院营养系副主任蔡美琴教授建议，营养摄入全面平衡同时加服大剂量维生素C是快速增强抵抗力、“由内”预防流感的好方法。蔡美琴教授介绍，作为水溶性抗氧化剂，维生素C能破坏病毒的核酸成分，有助提高免疫细胞的噬菌能力，减轻病毒对体内细胞的侵害。但不同剂量的维生素C保健目的也不同：小剂量维C如60毫克至100毫克是营养剂量，用于平衡人体每日营养需求；而较大剂量维C（500毫克至1000毫克）才能提高机体抵抗力、预防疾病。研究发现，大剂量维C（500毫克至1000毫克）可提高机体应激能力，促进免疫细胞活性，已被广泛用于多种疾病的辅助治疗以及健康人对疾病的预防。目前市面上维C补充剂种类繁多，有的剂量仅为100毫克，还有1000毫克每片的力度伸泡腾片。蔡教授建议，若想要达到增强抵抗力的目的，应服用较大剂量的维C来保证效果。 小编推荐：

#0000ff>2011年公卫助理：净水器的使用 #0000ff>2011年公卫助理：中暑后有四大饮食禁忌 #0000ff>2011年公卫助理：电脑族最爱的抗辐射蔬菜 特别推荐：#0000ff>2011年执业医师考试考后真题及答案交流 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)