

母亲用它给孩子补维C,白领用它美容 维C饮料补维C,真这么管用?

医生:补充过量反而无益,最好的饮料还是白开水

市场调查 维C饮料受欢迎

昨日,记者在大学路的一家大型超市的饮料专柜看到,琳琅满目的维C饮料几乎都是清一色的半透明塑料瓶,包装纸上印着相似的柠檬图案,产品名称里也不约而同有个“C”字。这些维C饮料的价格普遍要比普通果汁饮品贵,如同样是450毫升左右的瓶装饮料,维C饮料价格为4元,而普通果汁饮品只要3元。

虽然价格昂贵但并不影响销售。超市一名工作人员说,这种维C饮料很受年轻人欢迎,尤其是白领女性和学生。正在购买这种饮料的刘小姐就说:“多补充维生素对皮肤很好,美白皮肤,又解渴。”

在工人路一家超市,一位家长为孩子买了一大箱维C饮料,并称这已经是今年夏天第五次成箱买这种饮料了。“饮料酸酸甜甜的,孩子很喜欢喝,每天能喝好几瓶,这样补充维C挺不错。”

业内人士 维C饮料不应比普通饮品贵

但记者在不同的维C饮料包装上发现,不少饮料并没有标注维生素C的含量,只有个别品牌标注有含量为100毫克,并提醒“中国居民膳食营养素日推荐维C摄入量为100毫克”。

同时,记者在不少维C饮料的配料表上看到,食用香精以及柠檬酸钠、抗氧化剂、果胶、维生素等食品添加剂被普遍使用,还普遍添加糖分。一名业内人士透露,维生素C非常便宜,如果仅从维生素C的成本而言,身价不应该比普通饮品要贵。

“满足每天所需维生素C,相当于5个半新鲜柠檬……”维C饮料近来销售火爆。昨日,在工人路一家超市,一位家长为孩子买了一大箱维C饮料,并称“这样补充维C挺不错”。对此,医生表示,维C摄入应当适量,过量摄入反而会导致肠胃紊乱、肾结石。

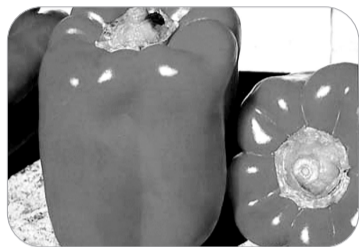
晚报记者 孙娟 实习生 李青彤

普及维C

哪些食物含有丰富的维C



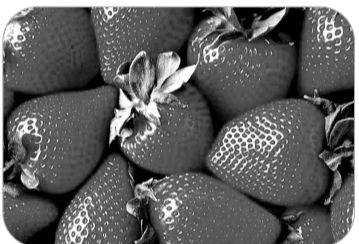
▲▼猕猴桃、柑橘,一天一两个就够了



▲甜椒的维C含量非常高



▲▼苦瓜和花菜维C含量都比西红柿高



▲鲜枣或草莓,只要五六粒



过量补维C会导致肠胃紊乱

“维C的来源主要是通过日常的蔬菜、水果等食品,药物可以起一个辅助的作用,吃蔬菜、水果除了补充维生素C,还能补充其他营养素。”市中医院张医生说,维C饮料多含有防腐剂,不如蔬菜水果天然,偶尔喝喝不妨,不要妄想用饮料代替水果和蔬菜。

服大剂量维生素C对预防感冒和抗癌有一定作用。此外,它还能增强免疫力,对皮肤、牙龈和神经也有好处。在采访中,不少医生肯定了维生素C是人体所需的重要营养素。但维C饮料的功效真像某些广告里宣传的那么神奇吗?

据医生介绍,一般针对一些特殊人群,如运动量大出汗多、压力大的人群,才需要补充较多的维C,可以适当饮用维C饮料。但过多摄入维C没有必要,对人体最健康的饮料还是“白开水”,成年人每天维生素C的摄入量推荐量为100毫克,过量摄入维生素C会导致肠胃紊乱、肾结石和过量铁吸收,甚至还会引起基因缺陷。

怎样更好地从食物中摄取维C

维生素C存在于许多新鲜的蔬菜和水果中,只要每天多吃蔬菜,就能满足人体的需要。但是需注意以下几个问题。

第一,因为维生素C易溶于水,新鲜蔬菜不要长时间在水中浸泡。应该先洗后切,以免维生素C受损失。

第二,因为铜离子对维生素C的氧化分解有催化作用,所以在加工过程中应尽量避免使蔬菜跟铜器接触。

第三,在炒青菜时最好用急火快炒,这样短时间的高温,有利于保护维生素C不受破坏。

还有,水果存放的时间越长,维生素C损失就越多。另外,尼古丁对维生素C有破坏作用,因此,吸烟者也容易缺乏维生素C。

中央电大成人本、专科
优惠报名中
国家承认学历教育部电子注册
电话:63227511

婚姻医院 情感诊所
★婚恋问题咨询 ★快速协议离婚 ★婚姻危机挽救
★代查外遇真相 ★提供复婚帮助 ★代分离第三者
热线电话:0371-63352728 63291787
网址: http://www.zzweiqing.com

“夏季为女性乳腺撑起保护伞” 优惠活动只剩下 9 天

乳腺病变的预防关键在于“早”。定期检查是最有力的措施,现代科技能帮助广大女性朋友早发现,将身体的伤害降到最低。郑州金水中医院乳腺科主任提醒女性朋友每年要到正规医院做一次全面体检,有良性妇科疾病的女性朋友则应半年做一次体检。要在疾病的初期就予以重视。呵护女性健康,郑州金水中医院“为夏季女性乳腺撑起保护伞”活动正在进行中,芬兰钼靶技术——乳腺病检测“金标准”,内分泌平衡疗法,中西医结合阻断乳腺疾病,为您乳腺真正撑起了保护伞,近日来,患者检查人数直线攀升,活动受到广大女性关注。

文:刘健

技术设备国际化 检查方式人性化

郑州金水中医院乳腺科主任介绍:随着人们的生活节奏加快和各种带有辐射电子产品的使用,乳腺疾病及乳腺增生也是发病率最高威胁人类健康的杀手。正因为传统的检测不准确及人们的平常不重视,以至于误了乳腺癌的病变的早期诊断,失去了早期完全可以手术治疗的最好

时机,对此我们感到非常惋惜。被称为乳腺检测黄金标准的芬兰钼靶新技术,成功调试后正式在郑州金水中医院投入使用,其先进设备的主要特点是:以钼元素为靶角,无放射伤害;划时代技术,首创乳腺疾病早期定性、阻断乳癌;定位准确、显示直观,乳腺疾病一目了然;对癌前病变高敏感,

适于乳腺疾病防癌排查;分辨率高,能检测到肉眼难以观察的细微病变;深位检测,避免传统B超、乳透造成误诊、漏诊。配合日本东芝纳米超声技术检测手段更全面,在保证准确不误诊同时,多项技术更全面,操作选择更人性化。

检查治疗一体化, 中西医结合显神威

在高科技芬兰钼靶技术和日本东芝纳米超声的诊断基础上,通过内分泌平衡疗法及本院专家历经多年研制出一系列的纯中药对症治疗,针对各种乳腺增生、急慢性乳腺炎、纤维瘤、积乳囊肿、乳管扩张症、乳头皲裂、乳腺肉芽肿、乳头溢液等治疗,制定了个体化合理的治疗方案。郑州金水中医院乳腺诊疗中心应用药物降低雌激素水平,阻断受体与雌激素结合,肿瘤细胞或增生细胞就会死亡,从而达到乳腺疾病的标本兼治。

“为夏季女性撑起乳腺保护伞” 优惠举措正在进行中……

患者张女士感叹说:“仅花40元钱单侧乳腺就可以通过芬兰钼靶技术检测,在很短的时间内能准确判断乳腺各种病变,在如此尖端高科技背后,这么低廉的收费,真是从根本上解决老百姓看病难看病贵的问题,我很感谢郑州金水中医院举办

提示

如果您想详细了解本次活动以及乳腺检测黄金标准的芬兰钼靶技术的优势,可拨打郑州金水中医院乳腺诊疗中心电话:0371-

63387333

“为夏季女性撑起乳腺保护伞”活动。据悉本次活动中对于各种乳腺增生、急慢性乳腺炎、纤维瘤、积乳囊肿、乳管扩张症、乳头皲裂、乳腺肉芽肿、乳头溢液等疾病的治疗药费优惠10%,各种治疗费优惠30%。提前预约即可获得本院面值100元代金卡一张,是女性乳腺健康普查的绝佳机会。