



昨天,市民张女士忽然腹泻不止,还觉得恶心,想吐。她以为自己患上了肠胃炎,急忙到医院就诊。医生详细问诊后发现,张女士不是患上了肠胃炎,而是过量摄入维生素导致的“中毒”症状。而摄入维生素过多的原因,则与张女士减肥有关——“我很少吃东西,又怕营养不够,就买来各种各样的维生素胶囊补充一下,没想到维生素补充多了也会得病。”不吃饭专吃药的张女士,就是典型的“胶囊小姐”。

晚报记者 邢进

# 有的为了健康,有的为了瘦身,有的为了美容 包里满是维生素、钙镁片、胶原蛋白等保健胶囊,别人吃饭她吃药 看看“胶囊小姐”的生活方式



## 吃药不吃饭的“胶囊小姐”

要充分理解“胶囊小姐”的定义,先来看看张女士减肥时的日常食谱:

- 早餐:大多时候根本不吃,最多一杯牛奶,加上几颗维生素。
- 午餐:绿色蔬菜和几颗维生素,外加一个苹果,或者其他水果。如果吃肉,会选择鱼肉。
- 晚餐:维生素胶囊,外加水果和零食,绝不允许自己吃得过饱,处于半饥饿状态。
- 深海鱼油(油食品)丸、钙(钙食品)片和维生素(维生素食品)片成了“胶囊小姐”每天必不可少的元素,甚至成了粮食和蔬菜(蔬菜食品)的替代品……

## “胶囊小姐”的胶囊生活

### 一:为减肥,别人吃饭我吃药

身高165厘米、体重55公斤的张女士属于标准身材,但是相比于公司里那些骨感美女,她还是觉得自己太胖了,她给自己制定的目标是体重45公斤。为了达到这一目标,她每天几乎不吃主食,肉类更是碰都不碰。为了不让自己在减肥的路上,她购买了各式各样的复合维生素片、果蔬片等来补充身体所需,在别人吃饭大快朵颐的时候,她却是面前一个苹果,左手一大把各种颜色的胶囊,右手一杯白开水。终于,这些“胶囊”让她吃出了毛病。

### 二:为漂亮,美容养颜的药品一网打尽

成为“胶囊小姐”,原因不止是为了减肥。戚女士是公司里公认的美女,迈进三十大关后,她对眼角日渐明显的皱纹很是苦恼,在各种广告宣传的影响和朋友的推荐下,她不惜重金,把能买到的美容养颜的保健药品全搜罗来。每天面对一堆五颜六色的胶囊,吃了这个吃那个,自己觉得效果还好,现在已经离不开这些东西了。用戚女士的话说就是,“哪天要不吃这些东西,就会觉得这一天都没精神”。

### 三:为高品质健康,保健胶囊比食物的营养高

在证券公司工作的李小姐压力一直很大,最近还出现了失眠的症状,在同事的介绍下开始服用一些保健药品。现在已经形成了对这些保健品严重的依赖,一天没吃就会觉得浑身难受,觉得又亚健康了,“这些保健药品补给给身体的营养是食物的十几倍,在胶囊和一大堆无用的食物之间,我选择吃这些胶囊。”

### 四:为攀比,别人吃“胶囊”我也吃

金小姐所在的公司最近形成了这样一种风气:保健品攀比热,你吃品牌的维生素E抗衰老,我就吃进口的维生素C增强免疫力。在这种环境熏染下,金小姐也加入了“胶囊一族”,包里、抽屉里都是大家介绍的各种维生素、卵磷脂等药品。对此她母亲很是不解:“又没病,整天一大把一大把地吃那些药干啥?”

## 营养专家点评

### 过犹不及,当心维生素会变成“危身素”

郑州人民医院营养科专家范瑞新说,人体所需最多的也是最需要的能量是三类:蛋白质、脂肪和碳水化合物。人体脏器大部分都是由蛋白质组成的,米、面等主食的主要成分是碳水化合物、蛋白质,它的作用除了充饥之外,主要提供人体所必需的能量。长期不吃主食,缺乏蛋白质、脂肪和碳水化合物的摄入,对人体的伤害是很严重的。最初的表现就是低血糖的一系列症状,如头晕眼花等,长期没有三类常量的摄入,发展到最后就会使脏器本身的肌肉减少,严重的会出现脏器衰竭的症状。范瑞新说,“胶囊小姐”常吃的各种维生素、钙镁片等都属于人体微量元素所需,正常饮食一般就可以满足身体所需,不需要另外补充。去医院诊断发现缺乏某些微量元素的情况下,可在正常饮食的基础上适量补充些,但是一定要把握一个度,谨防原本有益的维生素变成“危身素”。

## >>>知识卡片

### 常见维生素过量服用的危害

#### 维生素E

长期大量服用维生素E,会引起血栓性静脉炎、肺栓塞、高血压、肌肉萎缩,以及全身倦怠感、乳房女性化等危险。

#### 维生素A

维生素A是防治夜盲症的良药,但长期大量服用,就会出现毛发干枯或脱落,皮肤干燥瘙痒,食欲不振,体重减轻,四肢痛,贫血,眼球突出,剧烈头痛,恶心呕吐等中毒现象。

#### 维生素D

维生素D是防治佝偻病的药物,长期大量使用就会引起低热,烦躁哭闹,厌食,体重下降,肝脏肿大、肾脏损害,骨骼硬化等病症。

#### 维生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>

过量食用维生素B<sub>1</sub>,会引起头痛、眼花、烦躁、心律失常、浮肿和神经衰弱。临床妇女大量使用维生素B<sub>1</sub>可引起出血不止。过量服用维生素B<sub>2</sub>,会导致恶心、呕吐、乏力、贫血、低血压、尿液变黄。

#### 维生素C

大量内服维生素C,可引起腹泻、胃酸过多、胃液反流、肾结石,并可降低某些妇女的生育能力。

