

感冒病毒·維他命C 攻防戰

□ 本刊記者



近日天氣轉涼，冷不防給病魔偷襲成功，害得我鼻水長流，感冒聲沙個多星期，還是揮之不去。幸好，有朋友送上治感冒秘方：早上連皮吃檸檬一個，包保果到病除。但一直未敢品嚐那酸液在齒縫溜過的麻痺感。終於，在經過差不多2星期的爭扎與煎熬下，手拿檸檬，以飛快的速度，閉着氣吞下整個檸檬。

原來以天然的方法醫治疾病並不容易。

有朋友看到我像檸檬般的樣子，連忙遞上2粒維他命C補充劑，稱它為最好的抗生素，能治感冒，既方便、快捷又天然。

還記得服食傷風感冒藥後昏昏欲睡的感覺，這些藥只令人多些休息，早日痊癒。其實，一般的感冒藥只是對症療法，並非根治病源。

如今發現世上竟有如此簡單、有效的抗生素，怎不教人興奮！

維

他命C相信是最為人所熟悉的營養素，可是，人類未能在自己體內合成，必須從食物中攝取。

由於維他命C能協助形成膠原質(Collagen)，對人體的組織細胞、血管、牙齒、骨骼的成長和修補均相當重要，並能協助清理病毒，加速痊癒。

當感染疾病時，血液及尿液中的維他命C會消失得很快。因此，生病時攝取維他命C愈多，復原的時間愈快。

足夠的維他命C既幫助抗體消滅病菌，相信對由細菌或病毒引起的疾病，如感冒、肺炎、白喉、肺結核、鼻竇發炎、哮喘、痛風、關節炎等均有效用。

感冒特效藥

美國科學家波凌博士(Linus Pauling)分別於1970年及1976年發表了“維他命C和感冒”與“維他命C和流行感冒”兩篇報告，推斷它能治療感冒，鼓勵病者大量進食維他命C。

據他研究所得，每天攝取1,000至10,000毫克(mg)的維他命C，感冒罹患率可降低25%，癌症的感染率亦可減少15%。可惜，直至目前仍未有足夠科學證據顯示其成效。

攻防之戰

維他命C對付感冒菌所採的戰略分為「攻擊」與「防禦」兩方面。

首先，它會以迅雷不及掩耳的手法，突襲濾過性病毒本體的核酸(即病毒之源)，中斷核酸的活性化，然後予以徹底破壞。

跟着是防禦措施，維他命C會幫助人體內各種蛋白質的活動，包括血液中白血球的活動，使白血球有足夠力量迎戰入侵的過濾性病毒或細菌，是建立免疫系統的重要成員，以防病菌再度入侵。

感冒的主要原因既為病毒引起，而維他命C能發揮減弱病毒之作用；故相信對醫治感冒有一定幫助。

維他命C種類多

蔬果是維他命C最豐富的來源。本地水果款式眾多，經常食用，自然有足夠的維他命供給身體；若平時缺乏蔬果，則可選擇維他命補充劑。

跟其他補充劑一樣，維他命C也有天然與合成之分。純天然的多由玉米或米提煉出來，而化學合成的

味道會較酸，亦因過酸容易破壞牙齒的琺瑯質。

另外，由於含Bioflavonoids或Rutin的複合維他命C中，有幫助吸收維他命C的維他命P，屬於營養價值最好的補充劑。檸檬與橙「衣」就含豐富維他命P。

至於以玫瑰花蕾(Rosehips)製成的維他命C，即指由玫瑰的果實提煉，含豐富維他命C。

除天然與合成之分別外，補充劑也有不同的服用形式，如丸狀、糖漿液、粉末，可咀嚼及time-release。其中糖漿與咀嚼的維他命C對牙齒都不太好；粉末就多為化學合成；time-release表示維他命會慢慢釋放，給身體保持最高程度的維他命C，能獲得最佳效用。

而最新的Buffered C是加添了鈣質的配方，還有Ester C則為「無酸」(acid free)的維他命，並針對有維他命敏感的人士而設。

小貼士

- 維他命C的攝取量因人而異，最普遍一天500mg至4,000mg。
- 若想以維他命C治感冒，最好每隔1小時服用500mg，直至症狀逐漸消失；不要一次過大量攝取。
- 一天若攝取超過750mg以上，應同時服用含鎂質的營養補充劑，鎂具有防止腎結石的功效。
- 攝取維他命C的同時，不妨服用維他命E；因兩者均具抗氧化功能，可加強身體吸收氧氣的功能。
- 有服食類固醇、糖尿病、避孕、阿斯匹靈藥物的人，因維他命C容易被破壞而需要補充更多。
- 過量攝取維他命C，可能會出現下痢的現象，還有尿黃、腎結石、皮膚發疹等症狀。
- 每枝香煙中的一氧化碳會破壞25mg維他命C，故吸煙人士需要更多維他命C。

