



2元和200元的维生素C 区别有多大？

近些年，各种维生素C产品成了市场上的宠儿，不少商家都在宣传维生素C的好处，大到心血管疾病，小到感冒、口腔溃疡，甚至美容护肤，维生素C都能发挥重要作用。

然而，商家竭力推崇的天然维生素C，小小一瓶就要上百元，这和几元一瓶的维生素C有什么区别？与合成维生素C相比，天然维生素C真的更好吗？

维生素C有什么作用？

维生素C(VitaminC)也叫“抗坏血酸”，它是人体不可或缺的一种营养成分。人体长期缺乏维生素C会导致坏血病，引起牙龈出血、牙齿脱落、皮肤问题，严重时会危及生命。

几百年前的大航海时代，很多海员出海后经常死于一种疾病——坏血病，后来发现就是因为缺乏维生素C，所以维生素C才被人们称为“抗坏血酸”。

我们需要补充维生素C吗？

从我国的调查数据来看，中国65岁及以上居民平均每天维生素C的摄入量是71.8毫克，中位水平为59.5毫克/天；18~35岁成年人平均每天的维生素C摄入量是56.41毫克/天，而人体的健康推荐量是100毫克/天。

可以看出，很多人存在维生素C摄入不足的问题，主要原因是水果蔬菜吃得不够。

所以，每天适量地吃维生素C没有坏处，甚至是益大于弊，而且维生素C是水溶性的，安全性比较高。

天然VS合成，有什么不同？

市场上维生素C产品有很多，有的两元一瓶，而两三百元一瓶的维生素C通常声称是天然的，效果更好。那么，天然维生素C和人工合成维生素C真的有区别吗？

其实，从人体补充维生素C的角度，天然维生素C和人工合成维生素C根本没有区别。

首先，从结构上来说，天然维生素C和人工合成维生素C的化学结构完全一样，二者只是来源方式不同。天然维生素是从食物中提取的维生素，合成维生素是利用人工合成的方法制造出的、具有相同成分的维生素。

不少人认为，人工合成的维生素C会用到化学试剂，其实，从植物提取维生素C也要用到化学试剂。而且维生素C是化学物质，我们人体也是由各种化学物质组成的，水、氧气、二氧化碳等所有物质都是化学物质。大家不用对化学物质过度恐慌，它无处不在，也是组成人体所必需的。

其次，从作用来看，天然维生素C与人工合成维生素C完全相同。维生素C本身就是一种化学物质，无论是化学合成的、发酵生产的，还是从天然食

物中提取的，只要结构一样，作用就完全一样。

有研究就对天然维生素C和人工合成维生素C的作用进行了分析对比，对动物研究模型和人体研究模型都进行了汇总分析，结果是，天然维生素C和人工合成维生素C对人体的营养作用没有区别。

实际上，天然维生素C和人工合成维生素C最大的区别是价格，天然维生素C一般卖得贵一些，而2元一瓶的维生素C就已经足够好。

如何补充维生素C？

■多吃新鲜的蔬菜水果

蔬菜水果里的维生素C最多，按照膳食指南的建议，每天吃500克蔬菜、250克水果，就可以获得足够的维生素C。比如柿子椒、芥蓝、豌豆苗、菜花等蔬菜，酸枣、冬枣、猕猴桃、山楂、草莓等水果，维生素C的含量都很丰富，平时不妨多吃一些。

蔬菜和水果不仅含有维生素C，还含有类胡萝卜素、维生素E、维生素B族、铁、锌等多种维生素、矿物质、膳食纤维等。很多营养学研究发现，多吃蔬菜水果能降低心血管疾病、糖尿病等多种慢性病的风险。

■适当吃维生素C补充剂

如果担心吃果蔬补充的维生素C不够，可以每天吃100~200毫克维生素C补充剂，但也没必要吃再多了。

■适度补充，不要过量



值得注意的是，无论是天然维生素C还是合成维生素C，都不是补充得越多越好，过量也不利健康。

成年人每天最高摄入2000毫克维生素C是可以耐受的，但如果长期吃这么大量的维生素C，会增加泌尿系统结石的风险。所以建议大家吃的时候，别超过这个量。

据央视

长辈爱吃这类菜，千万别让他们天天吃

和家里长辈常住一起的，会发现他们往往爱吃一些“下饭菜”，比如酸豆角、腌黄瓜、腌萝卜、榨菜、腌酸菜……尤其是自己腌制的，省钱又吃得放心。但是要注意，吃这种“下饭家常菜”，一定不能着急吃！

自制腌菜 一定要超过20天再吃

不要以为自家制作的腌菜就一定安全。北京朝阳医院职业病与中毒医学科主治医师余诗雯介绍，一般蔬菜在腌制8~14天后亚硝酸盐含量达到高峰，到20~30天后，亚硝酸盐含量逐渐降低。

未充分发酵的蔬菜中亚硝酸盐含量较高，真的可能引发急性中毒！一般在食用亚硝酸盐1~3小时内发病，最短仅10~15分钟，最迟可在20小时后发病，主要表现

为口唇、指甲等皮肤黏膜呈青紫色。

如果要自己腌菜，尤其需避免食用腌制不足20天的“短期腌菜”。保险的话要1个月后再吃，这一步一定不能着急！空军航空医学研究所营养中心主任杨昌林建议，腌菜时不妨加点儿葱、姜、蒜、辣椒汁、柠檬汁，这些物质都能降低亚硝酸盐的含量，如蒜汁中的有机硫化物、柠檬汁中的维生素C及其他还原性物质，都能阻断亚硝酸盐合成亚硝胺。

此外，余诗雯提醒，清水浸泡30分钟，充分冲洗可去除表层亚硝酸盐；部分食材置于日光下晾晒，利用紫外线分解潜在有害物质。

腌菜好吃 一定不要天天吃

古人要吃饱肚子，一靠地二靠天，粮食蔬菜产出并不稳定。蔬菜抹上盐，最早是

为了和时间对抗。现在生活好了，随时可以吃到新鲜蔬菜。腌菜偶尔作为餐桌上的点缀，调剂口味，开胃下饭，也是极好的。但也不建议天天吃。

因为——

1.吃多了盐糖超标

从营养角度来说，吃腌菜时要注意盐、糖超标问题，因为盐和糖是腌菜的主要原料。

2.增加多疾病风险

2023年，《BMC医学》期刊的一项研究发现：与从未或很少食用腌制蔬菜的人相比，每周吃酸菜≥4天的人，收缩压(高压)和舒张压(低压)平均分别升高1.5毫米汞柱和0.8毫米汞柱。

每周1~3天食用腌菜的人，出血性卒中(脑出血)的死亡风险升高32%。

每周有4天及以上吃腌菜的人，消化道癌症的死亡风险升高13%、食管癌的死亡

风险升高45%。

所以，吃腌菜要注意摄入量，内蒙古包头市肿瘤医院消化道肿瘤内科主任医师张文慧建议：

1.适量吃腌菜：一周内食用别超3次

成年人每次的腌菜食用量最好不超过150克，一周内食用最好不要超过3次，并且不要连续食用。这样可以避免摄入过多的盐分和亚硝酸盐。

2.搭配蔬果吃：蔬果提高腌菜安全性

维生素C能阻断致癌物N-亚硝基化合物的合成，预防癌症。因此，在食用腌菜时，可以搭配一些富含维生素C的蔬果，如柑橘、西兰花、冬枣等，以提高食品安全性。

3.控制总盐量：其他菜肴做清淡一点

如果一餐中已经包含了腌菜，那么在其他的菜肴中就需要适当减盐，以平衡总体的盐摄入量。

据健康时报

重庆市规划和自然资源局城乡规划公告



类别	序号	项目名称	行政辖区	申请单位(编制单位)	公示时间	公示地点	咨询电话
详细规划内 容修改与完 善公告	1	重庆新玉 500kV 变电站 220kV 送出工程(线路部分)详细规 划一般技术性内容修改方案公示	巴南区	国网重庆市电力公司市南供电分公司	2025年5月27日至2025年6月2日	巴南区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然 资源局公众信息网站	66218285
	2	巴南独龙 220 千伏输变电工程(线路部分)详细规划一般技 术性内容修改方案公示	巴南区	国网重庆市电力公司市南供电分公司	2025年5月27日至2025年6月2日	巴南区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然 资源局公众信息网站	66218285
	3	巴南区 I02 单元 I0202 街区 M30-10 等地块详细规划一般技术 性内容修改公示	巴南区	重庆市巴南区规划和自然资源局	2025年5月27日至2025年6月2日	巴南区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然 资源局公众信息网站	13752967955
	4	重庆市南岸区 F02 单元 02 街区 G4-4 地块项目详细规划一般 技术性内容修改公示	南岸区	重庆昕鸿瑞房地产开发有限公司	2025年5月27日至2025年6月2日	南岸区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然 资源局公众信息网站	62984778
	5	重庆市江北区 C02 单元 02 街区 J26-1/05、J26-4/05 地块详细 规划一般技术性内容修改方案公示	江北区	重庆市江北区人民政府	2025年5月27日至2025年6月2日	江北区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然 资源局公众信息网站	67855423
	6	重庆市江北区 C01 单元 04 街区 G18-1 地块控规一般技术性 修改方案公示	江北区	重庆蜀文房地产开发有限公司	2025年5月27日至2025年6月2日	江北区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然 资源局公众信息网站	67635380
	7	重庆市沙坪坝区 D06 单元 03 街区 X15-01 地块详细规划修改 方案公示	沙坪坝区	重庆国际物流枢纽园区建设有限责任公司	2025年5月27日至2025年6月2日	沙坪坝区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然 资源局公众信息网站	65213325
类别	序号	项目名称	项目位置	申请单位	公示时间	公示地点	咨询电话
建设工程 设计方案类 公示	1	渝北区两路组团 Ga 分区 Ga8-1-1、Ga8-1-2、Ga24-1-1 地块 项目(Ga24-1-1 地块)建筑工程设计方案修改公示	位于渝北区回兴街道	重庆越辉房地产开发有限公司	2025年5月27日至2025年6月2日	渝北区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然 资源局公众信息网站	67166563
	2	重庆吾悦广场项目 1 栋(塔 A)建筑工程设计方案修改公示	位于渝北区仙桃街道	重庆吾悦房地产开发有限公司	2025年5月27日至2025年6月2日	渝北区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然 资源局公众信息网站	67166562
	3	重庆市巴南区万科界石项目(巴南区界石组团 S 分区) S59-2/02 地块方案设计修改公示	位于巴南区界石组团 S 分区	重庆博翠置业有限公司	2025年5月27日至2025年6月2日	巴南区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然 资源局公众信息网站	66230528
	4	两江新区两路组团 C 标准分区 C09-5 地块项目建筑工程设计 方案修改公示	位于两江新区两路组团 C 标准分 区 C09-5 地块	重庆葆悦房地产开发有限公司	2025年5月27日至2025年6月2日	两江新区规划自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然 资源局公众信息网站	67309956