



不停吃維他命 就能預防SARS?



近月市民聞SARS色變，四出尋良方防災。有消費者查詢有甚麼保健食品，特別是維他命，多吃可預防SARS。本會請來藥劑師提供意見，以防吃下過多不必要的藥物，反而損害健康。

未有藥物證實有效預防SARS

據現有的科學文獻記載，並未有任何藥物和維他命能有效預防SARS。一般而言，有均衡飲食與及足夠休息和運動，應能維持良好免疫力，減少疾病。坊間聲稱能預防傷風感冒的維他命和健康食品，未必有科學數據支持，消費者選擇前，宜先徵詢藥劑師和醫生意見。

需服補充劑也要注意劑量

均衡飲食應能提供每日所需的維他命。然而，偏食者或長期病患者有可能需要服用維他命補充劑，但也需要留意劑量和長期服用可能出現的不良影響，詳見附表。

附表其中一欄為美國食品及藥物管理局 (US FDA) 為19歲以上人士攝取維他命所建議的安全上限，代表維他命的每日攝取量不應超過此數值。在正常情況下，一般人每日所需的分量遠比此上限為低，FDA亦因應不同人士所需而另有建議，消費者可向藥劑師或醫生查詢。

各種主要維他命的特點

維他命	部分功能	美國FDA建議的安全上限	過量服用可能引起的副作用
A	1. 幫助在黑暗環境裏的視力 2. 維持身體組織健康	3000微克	急性中毒：作嘔、頭痛、頭暈、視野模糊 長期過量：骨質疏鬆、肝臟受損、孕婦攝取過量更有機會導致畸胎
B6	1. 幫助身體儲存及使用食物得來的能量 2. 幫助生成血紅素 3. 維持神經系統健康	100毫克	破壞手腳神經
B12	1. 幫助製造紅血球 2. 維持神經系統健康 3. 幫助釋放食物得來的能量 4. 幫助身體使用葉酸	沒有建議	毒性低，過多會隨小便排出
C	1. 維持細胞健康 2. 幫助身體吸收鐵質 3. 幫助紅血球組成 4. 抗氧化	2000毫克	作嘔、腹瀉 腎病患者長期服用容易產生腎石
D	1. 維持體內鈣質和磷質的分量 2. 維持骨骼和牙齒健康	50微克	作嘔、胃口差、便秘、疲倦和體重減輕嚴重者能導致血鈣過高，引發心律不正或組織鈣化等
E	1. 抗氧化 2. 保持細胞健康 3. 抗血液凝固	1000毫克	影響凝血功能，容易出血

註

美國FDA建議的安全上限是為19歲以上成人制定的參考資料。不同年齡人士、孕婦和哺乳者的攝取上限有所不同，如有需要，可向藥劑師或醫生查詢。



(本文部分資料由香港醫院藥劑師學會藥物教育資源中心提供)