



# 維他命C越多越好？



有消費者查詢，沖劑飲品或奶粉加入維他命C是否安全。

維他命C又稱抗壞血酸 (Ascorbic Acid)，存在於水果及蔬菜中。除了天然存在於食物中，維他命C亦可以食品添加劑的形式加入食物中，或以營養補充劑的形式出售。

## 有腎結石的人避免服食

抗壞血酸在人體中的主要代謝物為草酸 (Oxalate Acid)。尿液中的鈣質跟草酸結合後可變成不溶於水的鹽體，理論上可造成腎結石。不過，服食多少維他命C添加劑

或補充劑，才會對身體造成負面影響，目前未有明確的指引，世界衛生組織暫未有對維他命C訂出可接受的每日攝取量 (Acceptable Daily Intake，簡稱ADI)。另一方面，有醫學報告指出，曾有病人每天服食5,000毫克維他命C補充劑，腎臟受到損害。

慎重起見，曾有腎結石的人最好避免服食維他命C添加劑或補充劑。如有疑問，應先徵詢醫生的意見。

