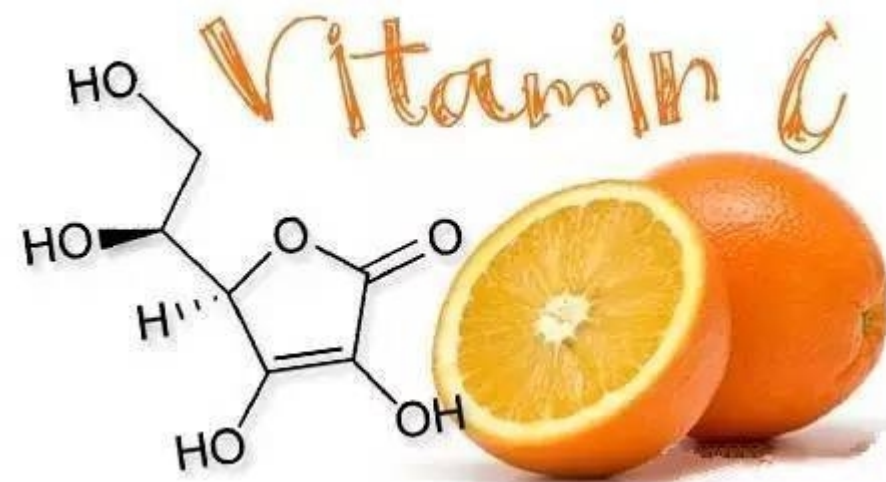
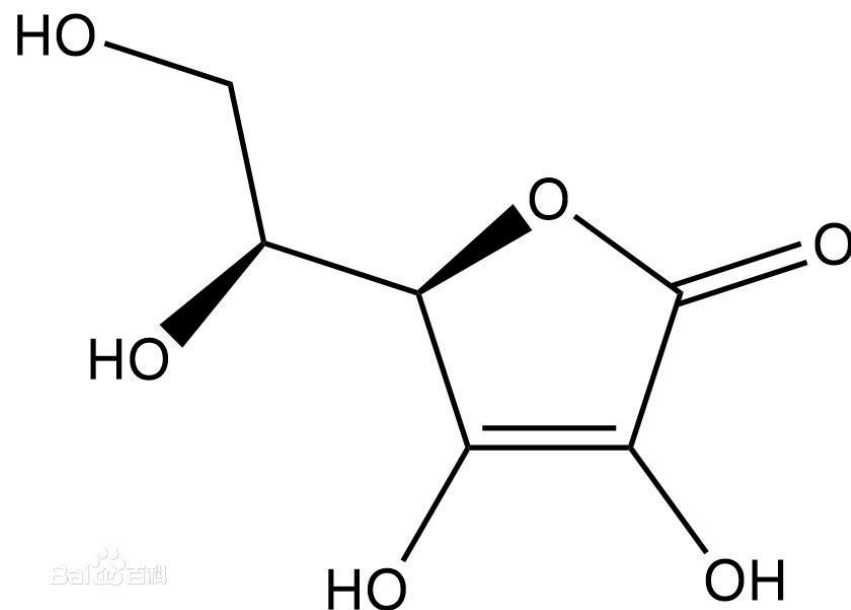


# 神奇的维生素C

维生素C功效与如何选择



- 
- 为什么要补充维生素C？TA是干嘛的？
  - 为什么要买三也维生素C？
  - 维生素C会不会吃多？安全吗？



- 维他命C最早发现于1912年，在1928年首次被分离出来，在1933年首次被制造出来，于世界卫生组织基本药物标准清单上名列有案，是建立照护系统时相当重要的必备基础药物之一。
- 维他命C已经是通用名药物，也是成药。
- 维生素C的药效基团是抗坏血酸离子。在生物体内，维生素C是一种抗氧化剂，因为它能够保护身体免于氧化剂的威胁，维生素C同时也是一种辅酶。

- 在哥伦布发现美洲的航行中，就发生过好多船员生病、乏力、牙龈出血，甚至死亡的情况。同样的事情在1519年航海家麦哲伦的航行中重蹈覆辙，到达目的地后，200个船员只剩下35人。**同时期的郑和团队确没有类似情况。**
- 发病表现首先是无力、精神消退、肌肉酸痛，接着脸肿、牙龈出血、牙齿脱落、皮肤大片出血，最后严重疲惫、腹泻、呼吸困难、死亡。人们称这种病症为坏血病，却不知道是什么原因、怎么治疗却束手无策。
- 直到18世纪，船医林特，认为新鲜蔬果或许可以治疗坏血病。20世纪，预防坏血病的物质，终于被研究出来，命名为抗坏血酸，也就是维生素C。
- 1933年瑞士化学家发明维生素C的工业生产法；
- 1934年罗氏公司购得维生素C工业生产法的专利，开始了工业化生产维生素C，以便用于治疗疾病。



---

➤为什么要补充维生素C？TA是干嘛的？

# 为什么要补充



- Vitamin C/ascorbic acid是高等灵长类动物与其他少数生物的必需营养素。是一种存在于食物中的维他命，可作为营养补充品。维生素c在大多数生物体内可借由新陈代谢制造出来，但是有许多例外，比如人类，缺乏维生素c会造成坏血病。

生理功能	缺乏表现
促进胶原合成.有助维持骨和牙的正常发商和血管的弹性和通透性	环血病，具体表现有牙龈肿胀、出血、萎缩，月经过多及便血、骨质疏松、伤口愈合缓慢。 胆固醇转化为胆汁酸成少，而在肝内蓄积，血中胆固醇浓度升高 可致铁吸收下降而引起鉄缺乏，甚至是缺铁性贫血等
促进胆固转化为胆汁酸，有助降低血液中胆固醇	
促进铁的吸收和利用，有助造血功能	
清除自由基	
缓解重金属如铅.汞，等对机体的毒性	
有助预防癌症	
促进抗体形成	





# 为什么要补充



《中国居民膳食指南2012版》 **建议摄取量乃针对一般健康个体，在身体制造大量抗体与补体时，为必要反应物之一的维生素C需求量势必增加。**（请参阅免疫与生化学关于抗体与补体产生的反应流程）

年龄（岁）		每日推荐摄入量 RNI 毫克	可耐受最高摄入量 UL 毫克
0~		40	400
0.5~		50	500
1~		60	600
4~		70	700
7~		80	800
11~		90	900
14~		100	1000
孕妇	早期	100	
	中期	130	
	晚期	130	
乳母		130	

# 为什么要补充



蔬菜水果中含有很多的维生素c。固体的维生素c，维生素c化钙和维生素c化钠都是很稳定的化合物，在干燥的空气和室温下可以无限期地储存。但是维生素c溶解在水中时，就很容易氧化。水果切开后发黄并逐渐转成褐色，蔬菜炒得过熟时变黑，都显示维生素c被氧化的结果。所以生食蔬菜水果可以摄取最多的维生素c。

植物来源	含量 mg/100g	植物来源	含量 mg/100g	植物来源	含量mg/100g
卡卡杜李	3100	抱子甘蓝	80	西番莲果	30
卡姆嘉宝果	2800	枸杞干	73	菠菜	30
蔷薇果	2000	荔枝	70	甘蓝	30
西印度樱桃	1600-4000	柿子	60	莱檬果	20
枣	500	番木瓜	60	芒果	20
猴面包果	400	草莓	50	蜜瓜	20
黑醋栗	200	橙	50	悬钩子	20
番石榴	100	柠檬	40	番茄	10
奇异果	90	哈密瓜	40	蓝莓	10
椰菜	90	椰菜花	40	菠萝	10
玫瑰茄	89	葡萄柚	30	巴婆	10
罗甘莓	80	覆盆子	30		
红茶藨子	80	柑橘	30		



# 为什么要补充



蔬菜水果中含有很多的维生素C。固体的维生素C，维生素C化钙和维生素C化钠都是很稳定的化合物，在干燥的空气和室温下可以无限期地储存。但是维生素C溶解在水中时，就很容易氧化。水果切开后发黄并逐渐转成褐色，蔬菜炒得过熟时变黑，都显示维生素C被氧化的结果。所以生食蔬菜水果可以摄取最多的维生素C。

植物来源	含量 mg/100g	动物来源	含量 mg/100g	动物来源	含量mg/100g
葡萄	10	羔牛肝（生）	36	羊舌（炖）	6
杏	10	牛肝（生）	31	人奶（鲜）	4
李子	10	牡蛎（生）	30	山羊奶（鲜）	2
西瓜	10	鳕鱼卵（炸）	26	牛奶（鲜）	2
香蕉	9	猪肝（生）	23		
胡萝卜	9	羊脑（煮）	17		
鳄梨	8	鸡肝（炸）	13		
小苹果	8	羊肝（炸）	12		
桃子	7	羊心（烤）	11		
苹果	6				
黑莓	6				
甜菜根	5				
梨	4				

---

## ➤为什么要买三也维生素C?

除了主要的维生素C，还有麦芽糊精，橙味香精，二氧化硅，柠檬黄等让它变得能咀嚼下口的添加剂。

(杏橙口味)

【产品说明】本品是以维生素C(抗坏血酸)、山梨糖醇、橙味香精(除砧甜橙皮油、桔子油、乙醛、麦芽糊精、阿拉伯胶)、二氧化硅、硬脂酸镁、阿斯巴甜(含苯丙氨酸)、薄荷脑、柠檬黄铝色淀为主要原料制成的保健食品，具有补充维生素C的保健功能。

【主要原料】维生素C(抗坏血酸)、山梨糖醇、橙味香精(除砧甜橙皮油、桔子油、乙醛、麦芽糊精、阿拉伯胶)、二氧化硅、硬脂酸镁、阿斯巴甜(含苯丙氨酸)、薄荷脑、柠檬黄铝色淀

功效成分表	
功效成分及含量	每片含
维生素C	100mg

【保健功能】补充维生素C

【适宜人群】需要补充维生素C的成人

【不适宜人群】少年儿童、孕妇、乳母

【贮藏方法】密封，避光，置阴凉干燥处

【注意事项】本品不能代替药物；不宜超过推荐量或与同类营养素补充剂同时食用；苯丙酮尿症患者慎用

△ 开启后请连续食用并旋紧瓶盖，避免受潮；请放置在儿童不易触碰的地方。

【卫生许可证号】GD·FDA健证字(2004)第0507S0078号

【批准文号】国食健字G20150168

【食用方法及食用量】每日1次，每次1片，嚼食


【产品规格】1.0g/片

【保质期】24个月

【执行标准】Q/POSZ 0005S

【生产批号】

【生产日期】



6 921361 200561

## 维生素C软糖

这真的就是一罐糖而已，每100g才含有78mg的维生素C，这100g都有几十粒糖了，还不如人家一小片3g的维生素C片含的维生素多。

顺便吃完了这100g的糖，还顺便吃进去80多g的碳水化合物，相当于吃一顿饭了。



产品名称：维生素C软糖  
产品类型：凝胶型糖果  
配料：葡萄糖浆、白砂糖、水、果汁3%、  
食品添加剂：卡拉胶、果胶、柠檬酸、苹果酸、柠檬酸钠、维生素C、食用香精、食用色素（日落黄、胭脂红、苋菜红、亮蓝、柠檬黄）  
保质期：12个月 生产日期：见包装标示  
净含量：108g 产地：福建省泉州市  
生产企业：泉州三也真食品工业有限公司  
生产地址：福建省晋江市安海镇海安古城  
电话：0595-88188991  
传真：0595-88196991

### 营养成分表 Nutrition Information

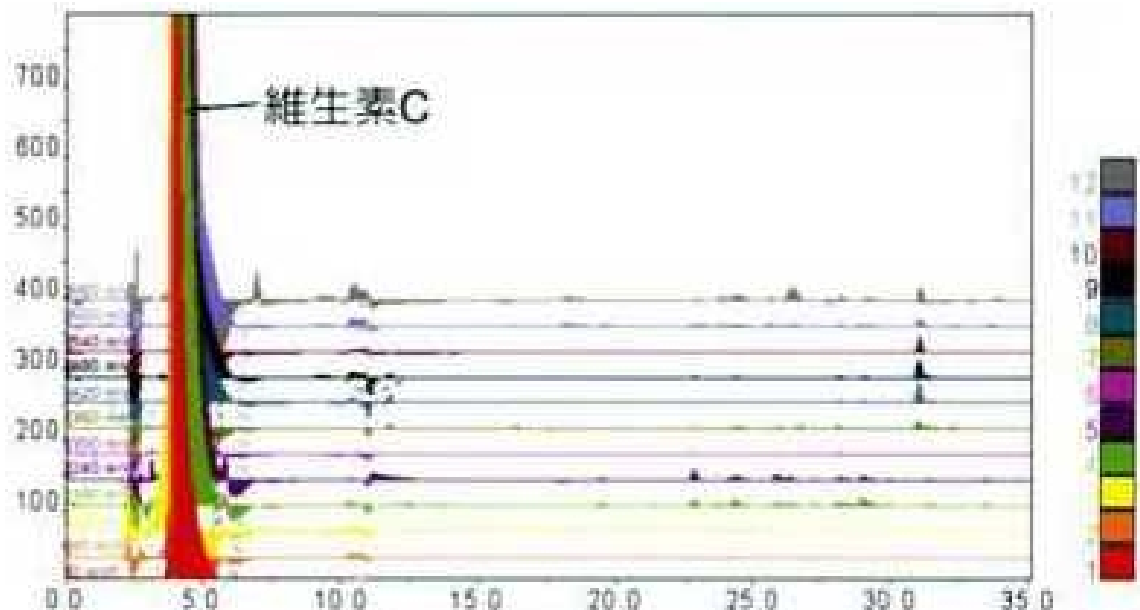
项目/Items	每100克(g)	NRV%
能量/Energy	1446千焦(kJ)	17%
蛋白质/Protein	0克(g)	0%
脂肪/Fat	0克(g)	0%
碳水化合物/Carbohydrate	82.7克(g)	28%
钠/Sodium	120毫克(mg)	6%
维生素C/Vitamin C	78.0毫克(mg)	78%

## 高效液相层析仪 (HPLC) 分析

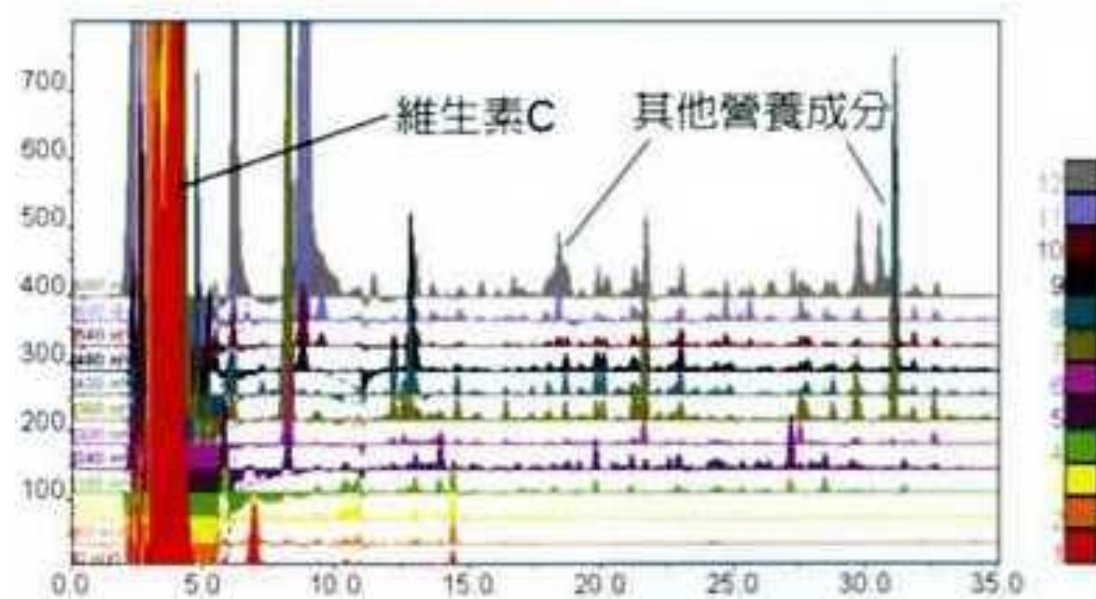
合成维生素C

天然维生素C

营养成分反应



合成维生素C，无其他营养成分



除含有维生素C外，还含有许多天然植物营养成分



## 市面VITC对比

**SCHERBAL®**  
三 也 真 品

维生素C238.8毫克

特别添加针叶樱桃提取物，更天然、更健康。

保健功能：**补充维生素C**

用法：每日1次，每次1片

适宜人群：需补充维生素C的成人

不适用于孕妇、乳母。

高含量，一片满足每日所需

添加针叶樱桃提取物，更好吸收，更健康。





---

➤ 维生素C会不会吃多？安全吗？

鲍林先生是惟一一位先后两次单独获得诺贝尔奖的科学家。

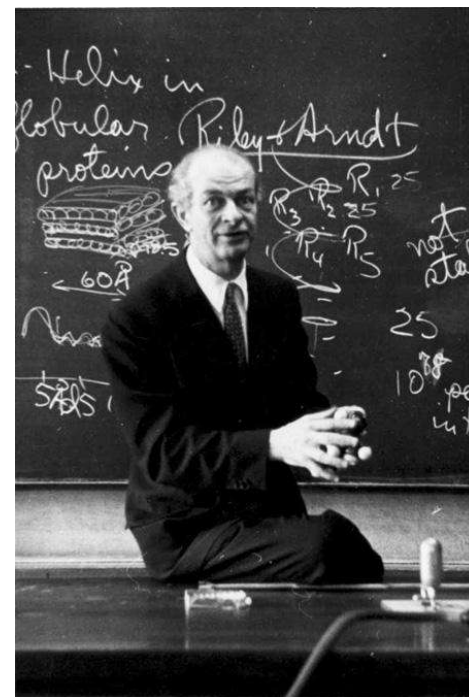
曾被英国《新科学家》周刊评为人类有史以来**20位**最杰出的科学家之一，与牛顿、居里夫人及爱因斯坦并肩。

**1995年2月**，美国心脏学会和部分营养学家向美国国家食品与药品管理机构建议：将维生素C的每日推荐量由**60毫克**提高到**250毫克到1000毫克**。

**1996年4月**，美国国立卫生研究院的科学家声称：一个人每天摄入**200毫克**维生素C是最理想的，而不是**60毫克**。

**1996年**《纽约时报》报道的一则调查称，约有**30%~40%**的**美国人**在服用维生素C，其中**1/5**的人每天服用量超过**1克**。

**1997年10月7日**新华社电：《美国临床营养杂志》报道，研究人员对**247名**年龄在**56~71岁**的妇女进行了调查，其中有**11%**的人每天补充维生素C超过**10年**，这些服用者没有一人得白内障。研究人员认为，**长期补充维生素C**，可使白内障的危险减少**77%以上**——而鲍林早在**1985年前**就这样论述了，然而医学界原先不相信。



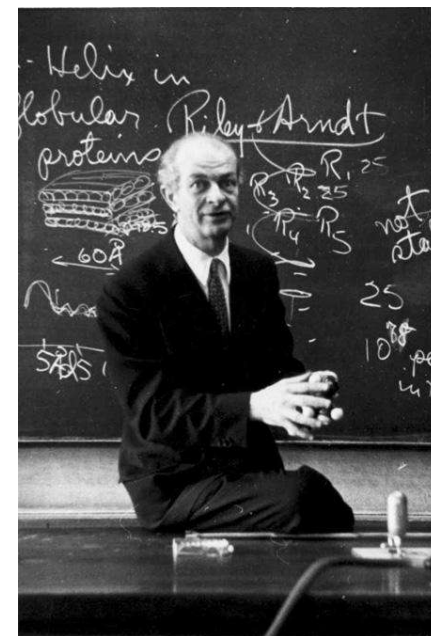
鲍林先生是惟一一位先后两次单独获得诺贝尔奖的科学家。  
曾被英国《新科学家》周刊评为人类有史以来**20**位最杰出的科学家之一，与牛顿、居里夫人及爱因斯坦并肩。

**2000**年美国药物研究所食品和营养委员会的评估认为：**成人每天服用不超过2000毫克维生素C是安全的。**

现在，多数医学界人士相信，维生素C确有一定的防治感冒的作用。研究发现，每天摄入**300~400**毫克维生素C的男性，要比日摄入量**60**毫克及不足**60**毫克的人多活**6**年。

如今，许多专家承认：**维生素C有抗癌作用，能预防多种疾病，包括老年痴呆症。**有报道说，“对**18**例晚期癌症患者，每天**1**次给予维生素C**10**克~**20**克静脉滴注”，结果**14**例全身骨关节痛患者治疗**1**周后有**7**例明显缓解。

中国营养学会理事长葛可佑教授在**2003**年说过，他每天服用维生素C**400**毫克，并已坚持**10**年，并认为对预防血管硬化和防癌有益。上海市营养学会理事长柳启沛教授在**1999**年说：每日摄入**1000**毫克或更多的维生素C，没有发现有什么毒副作用，认为有关“肾脏的草酸结石和铁负荷过量”的毒性报告是没有根据的。

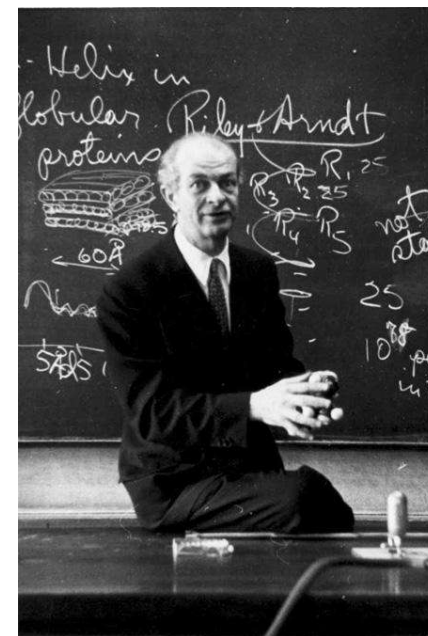


维生素C是水溶性维生素，不会在体内长时间留存，补充后2小时达到血液浓度峰值，4小时后基本代谢完成，因此需要不断的补充。

鲍林博士已经众多的科学家给我们做了各方面的验证与实践，大家可以放心的补充。

维生素C日常做200~300毫克的补充，秋冬季节、传染病高发季节建议加量补充，每天1000毫克及以上是非常安全有效的。

祝福大家健康快乐每一天！



Thanks