

维生素的拉丁文为Vitamin，音译为“维他命”，有很多人都曾经吃过或者正在吃维生素制剂。那么，我们真的了解维生素吗？北京朝阳医院药事部药师王诗卉介绍，维生素是人和动物为维持正常的生理功能而必须从食物中获得的一类微量有机物质，在人体生长、代谢、发育过程中发挥着重要的作用。



维生素你吃对了吗？

□本报记者 唐诗

脂溶性维生素有哪些？

根据维生素的化学性质，可分为脂溶性和水溶性两类，根据发现顺序用英文字母命名。脂溶性维生素有哪些呢？

维生素A：主要包括从海洋鱼类鱼肝油中分离得到的视黄醇，现在命名为维生素A₁，即一般所指的维生素A；以及从淡水鱼肝中分离得到的维生素A₂（3-脱氢视黄醇）。另外，存在于植物体内的胡萝卜素、玉米黄素，被称为维生素A原，在人体内可在相关酶的作用下转化为维生素A。

维生素D：是一类抗佝偻病维生素的总称。其中最重要的是维生素D₂（麦角骨化醇）和维生素D₃（胆骨化醇）。维生素D常与维生素A共存于鱼肝油中，此外蛋黄、奶油、猪肝等食物中也含有维生素D。适当的光浴足以满足人体对维生素D的需要。

维生素E：是一类与生殖功能有关的维生素，亦称生育酚。维生素E能减少体内组织中的氧消耗，有利于机体在低氧状态下的耐受性。对肝脏中血红素的生成有促进作用，另外维生素E具有抗氧化作用，阻止不饱和脂肪酸的过氧化反应，减少过氧化酯的生成，也有对生物膜的保护、稳定及调控作用，其综合为抗衰老作用。但长期大剂量应用会有潜在毒性，对身体不仅无益，而且可能有害。

维生素K：维生素K是四种凝血蛋白在肝内合成必不可少的物质，维生素K控制血液凝结。食物主要来源于绿叶蔬菜，其他来源于鱼、鱼卵、肝、蛋黄、奶油、黄油、干酪、肉类、奶、水果、坚果、谷物等。

水溶性维生素有哪些？

那么，水溶性维生素又有哪些呢？

维生素B族：有十二种以上，被世界一致公认的有九种，全是水溶性维生素，在体内滞留的时间只有数小时，必须每天补充。维生素B族是所有人体组织必不可少的营养素，是食物释放能量的关键。维生素B₁：硫胺素；维生素B₂：核黄素（构成FMN、FAD）；维生素B₃：烟酸、维生素PP（构成NAD、NADP）；

维生素B₅：泛酸（遍多酸）、烟碱酸、尼古丁酸；维生素B₆：吡哆醇类，包括吡哆醇、吡哆醛及吡哆胺；维生素B₇：生物素（维生素H）；维生素B₉：蝶酰谷氨酸、叶酸、维生素M、叶精；维生素B₁₂：钴胺素、氰钴胺、辅酶B₁₂。

维生素C：维生素C的主要作用是抗氧化，与维生素A、维生素E合称为抗氧化三剑客。其次，还可以提高免疫力，预防癌症、心脏病、中风，保护牙齿和牙龈等。另外，维生素C还可以使皮肤黑色素沉着减少，从而减少色斑，使皮肤白皙。富含维生素C的食物有花菜、青辣椒、橙子、葡萄汁、西红柿等。

缺乏维生素的表现是什么？

王诗卉还介绍了缺乏维生素的表现以及如何预防。

维生素A：眼睛干燥畏光多泪、视觉模糊、皮肤干粗者，应多服用胡萝卜、动物肝脏、鸡蛋、牛奶等；常看电视者与心血管病患者也宜多食用。

维生素B₁：手脚发麻、气色不佳、消化不良，长期酗酒也会导致维生素B₁缺乏。患有多发性神经炎和脚气病者，应多食糙米、赤豆、番茄、花生等食品。

维生素B₂：患口腔溃疡、舌炎、阴囊炎者，应补充面粉、小米、花生、豆类、肉类、蛋类等食品。

维生素B₃：失眠、口臭、无原因的头痛、精神倦怠者，应补充维生素B₃片剂。

维生素B₅：易患皮炎、腹泻、神经炎者，应多服牛奶、鸡蛋和新鲜蔬菜。

维生素B₆：肌肉痉挛、外伤不愈合、妊娠过度恶心呕吐者，应补充维生素B₆片剂。

维生素B₁₂：食欲不振、记忆力不佳、精神不集中、毛发稀黄、皮肤苍白者，应多服动物肝脏、酵母。

维生素C：易鼻衄、牙龈肿痛、口干舌燥、容易感冒、伤口不易愈合者，应多食用萝卜、豆芽、桔子、山楂等各种蔬菜水果。

维生素D：头部多汗，儿童易患佝偻病，成人骨质软化者，应多晒太阳，服用鱼肝油。

维生素E：四肢乏力，易出汗、皮肤干燥、头发分叉、精神紧张及痛经者，应多食各种绿叶蔬菜、植物油。

维生素K：出血难止、血液难凝者，应多食用蔬菜、鱼肉。

维生素M（叶酸）：妊娠期巨幼细胞贫血，婴儿营养性大细胞性贫血，脑神经受损者，应补充维生素M片剂、绿叶蔬菜、动物肝肾等。

最后要跟大家说明，对于患有特定疾病的人来说，维生素确实可以帮助治疗疾病。但是对于健康人来说，服用维生素补充剂收效甚微，且一旦服用过量，还可能导致维生素中毒，注意过犹不及。



生活资讯

消费者在线订演唱会门票遇退票难 工商提示——

在线预订演出门票 需选择信誉好的平台

□本报记者 周美玉

在线订票平台在给消费者提供便利的同时，也存在着不小的消费隐患。日前，东城工商分局发出消费提示，提醒消费者选择在线订票平台需谨慎。

近日，东城工商分局接消费者投诉，称其在某订票平台购买了两张演唱会门票，后因工作问题无法前往。因为距离演唱会举办还有数月的时间，且并未出票，因此消费者提出退票，但遭到订票平台拒绝。东城工商分局接到投诉后，立即组织双方展开调解，商家最终同意为消费者退款。

随着演出市场的日益火爆，以及在线订票平台的兴起，退票难甚至买到假票的情况时有发生。在此，东城工商提醒广大消

费者，通过在线订票平台预订演出门票时，需选择信誉好的平台。演出票品主要采取的是票务代理分销的模式，也有部分剧院有自己独立的售票系统。因此建议消费者优先选择能较好保障消费者合法权益的剧院独立售票平台，或者票务总代公司售票平台。

另外，几乎每家票务代理公司都在演出现场设立应急工作人员，以保障消费者观看效果。建议消费者如果出现票品丢失、座位重复等情况，应及时与现场工作人员沟通。

面对票务消费纠纷，最重要的是明确权责归属，演出票的格式合同一般印制在票品背面，因此消费者应保留好所有的购票凭证，便于日后维权。



丰台工商严把“四关” 护航学生开学季

时值中小学及各大高校开学之际，为净化校园周边环境，为学生营造一个安全放心的消费环境，丰台工商分局右安门工商所加强校园周边商户监管，严把“四关”，从书籍文化用品商户、校园周边娱乐设施、电子销售市场和消费维权四个方面，针对开学季对校园周边相关市场开展了专项整治。

一、严查书籍文化用品商户，把好精神文化关。将学校周边的报刊亭、书店以及书籍集中销售点纳入重点监管范围，认真检查其主体经营资格，对其销售书籍内容进行严格把关，防止不健康书籍流入校园。对文化用品经营户开展拉网式清查，严格检查文具经营店是否建立进销货台账，进货渠道是否正规，严查文具质量，严厉查处销售以假充真、以次充好，或者质量不合格文具用品的行为。对校园周边学生用品经营户进行清查，重点查处恐怖玩具和含不健康文化内容的玩具。保证学生的学习用品内容健康、质量安全。

二、严查网吧娱乐场所，把好健康娱乐关。加大对电子游戏室、KTV等娱乐场所的监管，坚决查处取缔无证无照经营娱乐场所，对有证经营的娱乐场所，进行规范，督促其合法经营。

三、严查电子数码产品销售市场，把好安全消费关。将电子数码产品销售市场监管列入重点监管范畴，主要对电子数码产品的外包装、标识、进货渠道以及企业的经营主体资格和产品安全性能相关的质量技术指标和包装知识进行检查，倡导商家诚信经营，自觉抵制违法行为。

四、保障投诉举报维权渠道畅通，把好消费维权关。时刻关注消费者权益保护平台的工作动向，对反映影响周边环境的热点问题、违法行为，建立快速反应的消费维权机制，切实做到“及时发现、及时检查、及时处理”，确保件件有着落、事事有回应。

(史媛)



相关链接

北京市居民膳食结构合理吗？

今年，北京市卫计委发布的《北京市2017年度卫生与人群健康状况报告》的解读本介绍。

膳食模式也就是膳食结构，是指膳食（如一日三餐）中各类食物的数量及其在膳食中所占的

比重。膳食结构是否合理，直接影响到人体健康。

北京市抽取部分居民开展了膳食调查结果显示，与《中国居民膳食指南（2016版）》的推荐相

比，北京市居民的膳食结构还存在不合理之处，表现为深色蔬菜及水果摄入不足；畜禽肉类摄入过多，而鱼虾等水产品摄入不够；奶及奶制品摄入不足；盐摄入仍过量。

北京大观园外饭庄（统一社会信用代码91110102700130244M）不慎将公章、财务章丢失，特此声明作废。
北京大观园外饭庄
2018年9月3日