D03特别报道

10月8日为全国高血压日

高血压为何越来越低龄?

新京报记者 王远征 摄

D02版 医药问诊 抑郁会加重心脏病

D06-D07版 母婴 宝宝奶制品如何选?

■ 公告牌

正常食用胡萝卜不必担心维生素A中毒

近日,“黄金大米”实验让通过食物摄取β-胡萝卜素以补充维生素A成为热议的话题,有传言说胡萝卜吃多了会造成维生素A中毒。这样的传言是否可信?

“食用胡萝卜不会引起维生素A中毒。胡萝卜中含有较多的胡萝卜素,会在体内转化成维生素A,但它本身并不是维生素A,如果胡萝卜摄入较多,其中一时不能转化为维生素A的过多胡萝卜素会存在人体皮下脂肪中,引起皮肤发黄,但并不会造成明显不适。停止吃黄橙色食物后,随着胡萝卜素数量的逐渐减少,皮肤的颜色便会逐渐恢复正常。”**中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红**对记者说。

国家二级营养师李广萍指出,植物来源的胡萝卜素是人类维生素A的重要来源,胡萝卜素中最具有维生素A生物活性的是β-胡萝卜素,富含胡萝卜素的食物有胡萝卜、南瓜、橘子、红薯等。

“多吃胡萝卜不会导致维生素A中毒,因为摄入过多富含胡萝卜素的食物,会使大量胡萝卜素不能充分、迅速在小肠黏膜细胞中转化为维生素A,摄入的β-胡萝卜素在体内仅1/6发挥维生素A的作用,故大量摄入胡萝卜素一般不会引起维生素A过多症,但可使血中的胡萝卜素水平增高,致使黄色素沉着在皮下组织内,会使皮肤变黄,这种症状被称为‘胡萝卜素血症’。”李广萍说,只要停止大量摄入富含胡萝卜素的食物后,胡萝卜素血症可在2到6周内逐渐消退,一般没有生命危险,不需要特殊治疗,所以通过β-胡萝卜素的途径来补充维生素A是安全的,爱吃胡萝卜的人也不必担心吃多了会导致维生素A中毒。

李广萍进一步解释,维生素A是构成视觉细胞内的感光物质,与人和动物的视觉功能有着紧密的联系,维生素A缺乏症的常见症状就是暗视力减退和夜盲症(严重的会导致全盲)。除此之外,维生素A还可以帮助维持皮肤黏膜层的完整性,促进生长发育,维护生殖功能,因此缺乏维生素A的人,还会表现出皮肤干燥、角质化等症状,而对于儿童来说,缺乏维生素A将会影响身体生长和发育;维生素A缺乏还会造成黏膜损伤,如呼吸道黏膜,长期呼吸道感染的幼儿,要考虑维生素A的缺乏。

范志红说,如果维生素A摄入过多,可能引起中毒。李广萍也指出,维生素A对人很重要,但是脂溶性的维生素A在体内代谢速度很慢,过量摄入的维生素A会以视黄醇的形式储存在肝脏中,时间长了会引起慢性的肝损害;如果一次性摄入的剂量太大,还会引发急性中毒,严重的甚至会导致死亡。

新京报记者 张秀兰

责编 李静 图编 高玮 美编 顾乐晓 责校 陆爱英