

原文: <http://www.doctoryourself.com/omns/v16n03.shtml>

维生素补充剂对人体有确切的益处

作者: 医学博士拉尔夫·K·坎贝尔, 安德鲁·W·索尔; 翻译: 莫剑; 审阅: 成长

OMNS Jan 23, 2020

Vitamin Supplementation Benefits are Real

by Ralph K. Campbell, MD and Andrew W. Saul

The Chinese translation of this article is made possible by a generous grant from Dr. Bill Grant and from the Cheng Integrative Health.

本文翻译工作得到 Bill Grant 博士资助及上海成氏健康资助。

(OMNS, 2020 年 1 月 23 日)或许年龄增长的唯一好处是能够回顾过往, 分辨出各类营养哪些对人体切实有益, 哪些并无作用。关于严重缺乏维生素所导致的疾病的知识便是通过惨痛教训得出的。第一个例子或许就是由精细加工食物带来的诸多影响中总结出脚气病与维生素 B1(硫胺素)有关。大米外层麸皮含有硫胺素, 但口感不佳被碾磨抛光去除了, 由此导致了脚气病。没有任何药物能够替代这类缺失了的“重要的胺”。这就是“维生素”命名的由来。

20 世纪 30 年代

在 20 世纪 30 年代初, 有更多这类维持生命的物质被解析出来, 也被命名为维生素。为了确定各种食物中分别含有哪些维生素进行了许多试验, 随后这些维生素将作为补充剂被生

产出来。公众似乎迫切想了解更多；当时维生素是个非常热门的课题。对于维生素的常识超出了大多数医学生课程中所被教授的知识。近来，我们看到医学生的营养学教育承认了这一不足并予以纠正。

二战后

第二次世界大战结束后研究发生了巨大的变化：许多新药上市。许多药物被设计用以增强或抑制特定的生理反应。作为许多酶的必要辅助因子，维生素也能起到这样的作用。不同之处在于，药物是针对特定的生理作用，而一种营养物质则是与其他营养物质相互协作。这便很难辨别由单一营养物质所带来的益处或不良后果。但是，药物和维生素的作用原理都是提供足够的量以使生理机能达到期许的效果。

剂量

不足量的药物或者维生素将无法产生效果。正如医学博士艾布拉姆·霍弗（Abram Hoffer, MD）所说，500 单位的抗生素或 500 毫克的维生素 C 都产生不了效果。据称，早期研究“证实”了如果服用维生素 C 的剂量过少将无法起到任何作用。莱纳斯·保林（Linus Pauling）和其他研究人员同样表示：如果你要砌房子，一定要有足够的砖块。这是大剂量维生素预防治疗的依据。

β -胡萝卜素

令人惊讶的是，一些人仍然声称维生素补充剂实际上是有害的。他们经常提到 1994 年的一项相当糟糕的“研究”，宣称 β 胡萝卜素会导致肺癌。这项“研究”首先预设了一个结

论，即β-胡萝卜素是不好的东西。似乎是为了确保能得出这样的结论，“研究”将长期吸烟者作为研究对象。众所周知，由于烟草焦油的致癌作用，吸烟是肺癌的一种直接诱因。尽管有大量的研究表明β-胡萝卜素具有预防作用，该“研究”仍将其肺癌归咎于维生素，这样的“研究”是没有意义的。[1]

医学博士艾布拉姆·霍弗（Abram Hoffer, MD）指出：

“对于这一组重度吸烟者来说，其中很大一部分人已经患上了癌症……β-胡萝卜素组比非β-胡萝卜素组多吸了一年……多一年的重度吸烟经历对增加晚期肺癌的概率有多大影响？作者并没有讨论这一点。”

虽然霍夫博士的评述同时发表于一本医学杂志[2]和汤森给医生的信[3]上，但只有很少医生浏览过。或许太多医生都忙得没时间去浏览。所有的医生都因为每个病患的问诊时间非常有限，再加上需要花过多的时间在电脑上誊写病例、医疗保险及政府授权而无法从容畅快浏览文章。

医生需要对维生素治疗保持开放的心态。许多政客正在犯“如果他们不同意我的意见，他们就是敌人”这样的错误，我们应当避免。优秀的医学至少应该听取并查验反对方的意见。

（我们遗憾地宣布，OMNS 特约编辑，退休儿科医生拉尔夫·坎贝尔博士去世，享年 92 岁。这篇此前未发表的社论是由国家气象局编辑安德鲁·索尔完成。他们是《儿童健康问题的维生素治疗》和《婴幼儿健康问题的维生素治疗》的联合作者。）

参考文献

1. Saul AW. Which kills smokers: "Camels" or carrots? Are smokers getting lung cancer from beta-carotene? Orthomolecular Medicine News Service 2008. 4:23, Nov

18. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v04n23.shtml>

2. Hoffer A. The Finnish antioxidant and lung cancer study. J Orthomolecular Med 1994. 9:2, 67-

70. <http://orthomolecular.org/library/jom/1994/pdf/1994-v09n02-p067.pdf>

3. <https://www.tldp.com/Indices/96authr.htm>

Also: <https://www.townsendletter.com/Oct2007/EDvitaminwar1007.htm>