

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

維生素補充劑對人體有確切的益處

作者: 醫學博士拉爾夫·K·坎貝爾, 安德魯·W·索爾; 翻譯: 莫劍; 審閱: 成長

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.

本文翻譯工作得到 Bill Grant 博士資助及上海成氏健康資助。

(OMNS, 2020 年 1 月 23 日)或許年齡增長的唯一好處是能夠回顧過往, 分辨出各類營養哪些對人體切實有益, 哪些並無作用。關於嚴重缺乏維生素所導致的疾病的知識便是通過慘痛教訓得出的。第一個例子或許就是由精細加工食物帶來的諸多影響中總結出腳氣病與維生素 B1(硫胺素)有關。大米外層麩皮含有硫胺素, 但口感不佳被碾磨拋光去除了, 由此導致了腳氣病。沒有任何藥物能夠替代這類缺失了的“重要的胺”。這就是“維生素”命名的由來。

20 世紀 30 年代

在 20 世紀 30 年代初, 有更多這類維持生命的物質被解析出來, 也被命名為維生素。為了確定各種食物中分別含有哪些維生素進行了許多試驗, 隨後這些維生素將作為補充劑被生

產出來。公眾似乎迫切想瞭解更多；當時維生素是個非常熱門的課題。對於維生素的常識超出了大多數醫學生課程中所被教授的知識。近來，我們看到醫學生的營養學教育承認了這一不足並予以糾正。

二戰後

第二次世界大戰結束後研究發生了巨大的變化：許多新藥上市。許多藥物被設計用以增強或抑制特定的生理反應。作為許多酶的必要輔助因數，維生素也能起到這樣的作用。不同之處在於，藥物是針對特定的生理作用，而一種營養物質則是與其他營養物質相互協作。這便很難辨別由單一營養物質所帶來的益處或不良後果。但是，藥物和維生素的作用原理都是提供足夠的量以使生理機能達到期許的效果。

劑量

不足量的藥物或者維生素將無法產生效果。正如醫學博士艾布拉姆·霍弗（Abram Hoffer, MD）所說，500 單位的抗生素或 500 毫克的維生素 C 都產生不了效果。據稱，早期研究“證實”了如果服用維生素 C 的劑量過少將無法起到任何作用。萊納斯·保林（Linus Pauling）和其他研究人員同樣表示：如果你要砌房子，一定要有足夠的磚塊。這是大劑量維生素預防治療的依據。

β-胡蘿蔔素

令人驚訝的是，一些人仍然聲稱維生素補充劑實際上是有害的。他們經常提到 1994 年的一項相當糟糕的“研究”，宣稱β胡蘿蔔素會導致肺癌。這項“研究”首先預設了一個結

論，即β-胡蘿蔔素是不好的東西。似乎是為了確保能得出這樣的結論，“研究”將長期吸煙者作為研究物件。眾所周知，由於煙草焦油的致癌作用，吸煙是肺癌的一種直接誘因。儘管有大量的研究表明β-胡蘿蔔素有預防作用，該“研究”仍將其肺癌歸咎於維生素，這樣的“研究”是沒有意義的。[1]

醫學博士艾布拉姆·霍弗（Abram Hoffer, MD）指出：

“對於這一組重度吸煙者來說，其中很大一部分人已經患上了癌症……β-胡蘿蔔素組比非β-胡蘿蔔素組多吸了一年……多一年的重度吸煙經歷對增加晚期肺癌的概率有多大影響？作者並沒有討論這一點。”

雖然霍夫博士的評述同時發表於一本醫學雜誌[2]和湯森給醫生的信[3]上，但只有很少醫生閱覽過。或許太多醫生都忙得沒時間去閱覽。所有的醫生都因為每個病患的問診時間非常有限，再加上需要花過多的時間在電腦上謄寫病例、醫療保險及政府授權而無法從容暢快閱覽文章。

醫生需要對維生素治療保持開放的心態。許多政客正在犯“如果他們不同意我的意見，他們就是敵人”這樣的錯誤，我們應當避免。優秀的醫學至少應該聽取並查驗反對方的意見。

（我們遺憾地宣佈，OMNS 特約編輯，退休兒科醫生拉爾夫·坎貝爾博士去世，享年 92 歲。這篇此前未發表的社論是由國家氣象局編輯安德魯·索爾完成。他們是《兒童健康問題的維生素治療》和《嬰幼兒健康問題的維生素治療》的聯合作者。）

參考文獻

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>