



服维生素C别搭错伴

<http://www.firstlight.cn> 2010-11-12

动物肝脏：动物肝脏多是铜含量极其丰富的食物，如果与维生素C同时食用，肝脏中的铜可使维生素C失去原有的功效。

牛奶：维生素C有一定的酸性和很强的还原性，极易被氧化；而牛奶含有氧化性物质维生素B2，此时再服用维生素C很容易被维生素B2氧化，同时维生素B2也被还原了，两者都失去了其应有的作用。相同的道理，酸奶、奶片、奶酪等奶制品也不能与维生素C同时食用。

贝壳类水产品：贝壳类水产品中含有较多的砷化物，由于这些砷化物都以5价形式存在，对人体不会产生什么影响。但如果在食用砷含量高的水产品的同时，服用大量维生素C，可使5价砷转变为3价砷。3价砷就是砒霜，服用后会中毒。

磺胺类药：维生素C属酸性物质，而磺胺类药及其代谢产物在酸性环境中易形成磺胺结晶盐，沉积于泌尿系统而形成泌尿系结石。

降胆固醇药：维生素C具有抗氧化作用，可抵消降胆固醇药(烟酸、辛伐他汀)的作用。

阿斯匹林：阿斯匹林与维生素C合用会减少维生素C在肠道的吸收，但维生素C不影响阿斯匹林的药效。所以，当两种药物都要服用时，应先服维生素C，至少间隔一小时以上再服阿斯匹林。

某些抗凝血药：维生素C具有对抗肝素和华法林的抗凝作用。

[存档文本](#)