

遺傳缺陷(下)

文：袁維康醫生

最嚴重的人類遺傳缺陷，莫過於不能像其他動物般，能自行生產維他命C。因此，需要自行生產的，當然劑量不會低。但美國國家科學院NATIONAL ACADEMY OF SCIENCE，一直備受批評的每日建議用量RDA，維他命C只需每日60毫克。這比矮小的「阿笨」或「芝達」的RDA 300毫克還要低，簡直可笑。翻查歷史便知道其箇中因由：

RDA(RECOMMENDED DAILY ALLOWANCE)是在1941年，美國食品營養委員會U.S. FOOD AND NUTRITION BOARD所制定的，作為每日營養需要量的指標。目的是為預防第二次世界大戰美軍，不會出現營養不良，如腳氣病、軟骨病、貧血等毛病。換言之，制定的份量是僅足以維持士兵上戰場，捐軀殞首前，不至「手軟腳軟」，但絕不是為維持健康狀態，更遑論防治疾病而設。

維生素C有否實效，一直是醫學上被炒作的政治課題，特別是在已故的DR. L. PAULING研究出，它能減輕傷風感冒時，情況更激。一向以來，證實維他命C有效的科研被刻意貶低，但錯漏百出說其無效的，如ROBERT CHALMERS的科研，卻被恣意引述吹捧。雖然在90 年代，反對以維生素防治疾病的言論仍活躍，但幸好年輕一輩的科學家，對前輩逢維他命必反的固執有所懷疑，這類言論才不至一面倒。美國家衛生研究所的MARK LEVINE M.D.，發表維生素C的RDA實在不足的科研，以7個特意缺乏維生素C的年輕人作測試，証明要每日最少要100毫克，才令血液含量有改變。200毫克後開始令水平提升。2000年，美國國家科學院終接納其部份建議，將維他命C的RDA提升至男性90毫克、女性75毫克，比他們建議200毫克還是少一倍。

維生素C的主要功能，是協助製造身體主要的蛋白質—膠原質(COLLAGEN)，這是形成皮膚、血管、韌帶和骨骼組織所必需的蛋白質。膠原的作用是黏緊鞏固全身組織。膠原質緊固的話，濾過性病毒就不容易入侵、癌細胞便難以擴散繁衍。因此它攝取不足時，縱使沒有罹患壞血病，也容易得到感冒，及被各種疾病所侵襲。所以，維生素C量大效大，而且要經常食用才能打好基礎，來防治疾病。患病時才服，效果難測也未必明顯。

草酸鹽或草酸是維他命C，在體內充份分解後，預計最後出現代謝產物。而大部份的腎結石，皆由草酸鈣所構成。因此，純粹因上述的推斷，西醫便警告病人補充維他命C，有引致生腎石的危險。很多生化學家卻做了很多科研，証實此指控是無根據的。兩個最近及廣泛在哈佛大學的科研，清楚顯示維他命C，絕不是引致腎

石形成的因由。CURHAN ET AL. 96及99年，檢察45,251名和85,557個沒有腎石的男、女性。經過長達14年的跟進，其中出現1078宗腎石的個案。但與服用維他命C多少，卻並無任何統計上的聯繫。

另外，SCHMIDT ET AL.1981確定了，縱使維他命C的劑量繼續增加，草酸鹽的形成很快平頂，維持不變。再者，TAKENOUCHI ET AL.1966發現80%的維他命C服後，是以去羥抗壞血酸形式排出，而並無徹底代謝至草酸鹽。反之，多個研究指出，經常補充維他命C，能大減腎石形成機會。SCHMIDT ET AL.2000最近的科研，亦証實維他命C能在經常患腎石的病人，有抑制草酸鈣的結晶效應。在獸醫醫案，亦記錄使用500毫克及8000毫克的維他命C， 能在4-6個月內溶解小狗的腎石。

當然有明顯腎病的人仕，適當防患是應該的。但一個不脫水的正常人，服用超高量的維他命C後，絕無擔心患腎石的必要。反而，有很多因素能將草酸鈣結晶，導致腎石的形成，如進食高草酸食物：菠菜、大黃、茛菪、酸果及茶等。

總言之，維他命C量大效大，日日服用，絕無害處，抗病防老不可少。



袁維康醫生
名列ASIAN AMERICAN WHO’ S
WHO (IV)，現為私人執業自然療法
醫生，並為嶺南大學專業進修學院
綜合理療專業文憑課程講師。

www.houseofnature.com.hk