

复合维生素能代替蔬果吗？

除了常见的可提供能量的蛋白质、脂肪和碳水化合物外，人体还需要多种维生素和矿物质维持身体健康。其中维生素是一类不构成机体结构成分，也不提供能量，但却直接或间接地参与机体代谢反应的物质。维生素一般不能在人体内合成，需要从食物中获取，根据溶解性，可分为脂溶性维生素（主要包括维生素A、D、E、K）和水溶性维生素（主要包括维生素B₁、B₂、B₆、B₁₂、C，以及泛酸、叶酸、烟酸、胆碱、生物素）。对于人体来说，维生素缺乏和过量都会对健康造成损害。而复合维生素是指各种维生素按照一定剂量比例复合而制成的补充剂。

蔬菜和水果是维生素的良好来源，维生素A、K、C的含量尤为丰富。而现代快节奏的生活，人们更乐于接受简单高效的饮食方式，复合维生素制剂就是其中一种。很多人认为它能够代替蔬果，供给身体所需要的维生素。事实真的如此吗？



一、蔬果中含有的不仅仅是维生素

蔬菜和水果是人体获得各种维生素的良好来源，但其营养作用远远不止于单纯的补充维生素。蔬果中还含有许多维生素以外的营养物质，比如膳食纤维、多酚、花青素等对身体有益的植物化学成分、有机酸、植物蛋白、矿物质等。

二、吃蔬果是对美食的享受

蔬菜和水果不只满足人体对维生素等营养素的需要，其不同的质地和口感还能够丰富食物的



多样性、调节胃口，增强饮食过程中心理和精神上的愉悦感。在蔬果摄入不足时，适当补充维生素制剂只是权宜之计。

三、蔬果营养更均衡

蔬果是天然存在的食品，营养较为均衡。复合维生素制剂虽然有“复合”二字，其中的元素也经过了一定的组合与配比，但跟天然成分相比，在营养的均衡方面还差得很远。

四、复合维生素不可盲目补充

与天然的蔬菜和水果相比，复合维生素制剂中的维生素含量相对较

高，盲目补充会有超量的风险，特别是同时服用多种营养素补充剂时，一定要咨询相关的医生、营养师或专业人士。

任何时候，复合维生素制剂也不能代替蔬菜和水果，我们首先应通过食物来补充多种维生素。除了蔬菜水果，丰富的食物种类更是维生素的巨大宝库，如动物肝脏、水产品、蛋、奶、坚果、粗粮等都含有各种丰富的维生素。当身体对某些维生素十分缺乏，单纯食物中的摄取已经不能满足需求时，应该遵医嘱或在专业人士的指导下服用维生素制剂来进行改善。

（撰稿：丁钢强、高洁）