

用营养治疗和预防 COVID-19

作者：Y 医生，Andrew W. Saul, Robert G. Smith；翻译：张惠华；审阅：成长

原文链接 <http://www.doctoryourself.com/omns/v17n03.shtml>

OMNS Jan. 17, 2021

Nutrition to Treat and Prevent COVID-19

by Doctor Y, Andrew W. Saul, and Robert G. Smith

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。

（正分子医学简报 2021 年 1 月 17 日）对医生来说，公开谈论 COVID-19 的营养治疗是有风险的。有一位医生因为写了你即将读到的文章而受到州执照委员会的威胁。我们称他/她为“Y 医生”，不是一时兴起，而是迫不得已。

人们普遍认为，除了保持社交距离、戴口罩和接种疫苗，目前没有更有效的方法来预防 SARS-COV-2 病毒。这些方法确实是有效的，但许多人拒绝保持社交距离和戴口罩，而且疫苗在世界各地的数量不均。新变异的病毒株传播得更快，现有的或新研发的疫苗的有效率又尚不确定。

有效预防的手段和信息是经过相关部门审查的。问题是，COVID-19 导致严重肺炎和死亡，与之相关的免疫系统的营养支持，是一个庞大的知识体系，这一知识体系显然没有得到医学界、公众和政府官员的广泛认可。

几十年来已经得到证明，几种必需营养素（包括维生素 C、维生素 D、镁、锌和硒）具有抗病毒特性。众所周知，大多数住院的 COVID-19 患者都缺乏一种或多种营养物质。

此外，众所周知，COVID-19 等严重肺炎会消耗身体的许多必需营养。这通常会导致急性营养不良，使 COVID-19 更具致命性。最近的医学试验表明，只要给予大量但适当的维生素 C 和维生素 D，就可以有效治疗 COVID-19，预防严重肺炎和死亡。

各种流行病学研究表明，充足的营养可以有效预防包括 COVID-19 在内的病毒感染。通过廉价和安全的维生素 D 补充剂使身体的维生素 D 达到适当水平，就可以降低感染的风险。但这一关于 COVID-19 的营养预防和治疗的信息并未得到医学界的广泛认可。原因在于，已知对小群体患者有效的营养方案临床试验，没有得到资金用于大型随机对照试验（RCTs）。因此，也没有大型临床试验数据来“证明”适当剂量的营养物质（包括维生素 C 和 D、镁、锌和硒）是有效的。尽管如此，这种营养方案价格低廉，非常安全，在世界各地得到广泛使用。

维生素 C 1000mg（或更多），每天 3 次

维生素 D 5000 IU/天

镁 400mg /天（苹果酸、柠檬酸、螯合或氯化物形式）

锌 20 mg /天

硒 100 mcg/天

许多人不敢相信，廉价的维生素可以预防流行病，但它们确实可以。维生素 D 不仅仅是一种维生素，它还是人体内作用广泛的一种荷尔蒙，是免疫系统发挥作用所必需的。另外，营养学推荐的日摄入量（RDA）水平的维生素 C 可以预防坏血病，但较高剂量的维生素 C 才能使免疫系统发挥最佳功能，特别是在疾病状态下。在急性病毒感染时，维生素 C 会迅速消耗殆尽。

为什么有利于预防和治疗病毒感染的营养方案没有得到广泛的认可，我们需要了解一些医学试验的背景。在由数千人组成的队列中进行的大型随机对照试验是非常昂贵的，而且只能由能够从结果中获利的大公司或由政府资助进行。但这么大的随机对照试验来测试营养方案是不可能的，因为它测试的营养成分是普通的维生素和矿物质，不能申请专利。

另一方面，政府机构通常只会通过与制药行业合作的方式开发新药。因此，在没有从随机对照试验中得出“营养方案有效”的明确结论的情况下，通常的措辞是“没有证据表明”。

在药物行业，缺乏“证据”是不能推广的，但营养方案可以。

设计营养方案，必须先设计合适的剂量，剂量不足起不到效果。本文推荐的剂量一般大于“推荐膳食量（RDA）”，这是因为维生素 C、维生素 D、镁、硒和锌已经被使用多年，并且已知这个剂量（甚至更高的剂量）下是安全的。

其次，营养方案还必须确定个人的营养水平。每个人的身体里都有各种营养物质（因为这些营养物质是必不可少的，没有它们我们就无法生存），只是个体水平参差不齐。对于缺乏维生素或矿物质的人，或者在感染过程中缺乏维生素的人，服用维生素或矿物质补充剂可能会有很明显的效果，但是对于没有缺乏维生素的人，效果可能不明显。不同的人可能会有不同程度的缺乏，所有这些都影响营养的随机对照试验。这就是为什么营养方案对流行病的好处还没有得到精确“证明”的原因。

因此，尽管营养方案可以有效预防多种病毒感染，并已在小型临床试验显示可以预防 COVID-19 发展为严重肺炎和死亡，但在预防大量人群感染方面，目前仍“缺乏证据”。

营养方案是廉价的、安全的，并容易获得，虽然“缺乏证据”，仍然接受度很高。但问题在于，医疗机构和政府机构过于关注药物和疫苗治疗，而忽视了用增强免疫系统的手段来预防和治疗 COVID-19 感染，忽视了这一体系的大量生命知识。批准处方药（可理解为“危险到需要处方”）所必需的举证责任与广泛使用营养方案所必需的举证责任有很大的不同。我们日常就需要从食物中摄取更多的必需营养素。在营养方案中，更大的补充剂量是安全的。因此，声称“缺乏证据”并不是拒绝“高但安全的剂量”的维生素和矿物质的理由。

Y 医生的报告到此结束。如果你想在 Facebook、Twitter 或 YouTube 上分享这篇文章，你可能会发现，它（或许还有你）就会被屏蔽。当主流媒体忽视执业医生的担忧，而社交媒体又积极监察他们时，我们就有麻烦了。

