

用營養治療和預防 COVID-19

作者：Y 醫生, Andrew W. Saul, Robert G. Smith; 翻譯：張惠華; 審閱：成長

原文鏈接 <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.

本文翻譯工作得到 Bill Grant 博士資助及上海成氏健康資助。

(正分子醫學簡報 2021 年 1 月 17 日) 對醫生來說，公開談論 COVID-19 的營養治療是有風險的。有一位醫生因為寫了你即將讀到的文章而受到州執照委員會的威脅。我們稱他/她為“Y 醫生”，不是一時興起，而是迫不得已。

人們普遍認為，除了保持社交距離、戴口罩和接種疫苗，目前沒有更有效的方法來預防 SARS-COV-2 病毒。這些方法確實是有效的，但許多人拒絕保持社交距離和戴口罩，而且疫苗在世界各地的數量不均。新變異的病毒株傳播得更快，現有的或新研發的疫苗的有效率又尚不確定。

有效預防的手段和資訊是經過相關部門審查的。問題是，COVID-19 導致嚴重肺炎和死亡，與之相關的免疫系統的營養支持，是一個龐大的知識體系，這一知識體系顯然沒有得到醫學界、公眾和政府官員的廣泛認可。

幾十年來已經得到證明，幾種必需營養素（包括維生素 C、維生素 D、鎂、鋅和硒）具有抗病毒特性。眾所周知，大多數住院的 COVID-19 患者都缺乏一種或多種營養物質。此外，眾所周知，COVID-19 等嚴重肺炎會消耗身體的許多必需營養。這通常會導致急性

營養不良，使 COVID-19 更具致命性。最近的醫學試驗表明，只要給予大量但適當的維生素 C 和維生素 D，就可以有效治療 COVID-19，預防嚴重肺炎和死亡。

各種流行病學研究表明，充足的營養可以有效預防包括 COVID-19 在內的病毒感染。通過廉價和安全的維生素 D 補充劑使身體的維生素 D 達到適當水準，就可以降低感染的風險。但這一關於 COVID-19 的營養預防和治療的資訊並未得到醫學界的廣泛認可。原因在於，已知對小群體患者有效的營養方案臨床試驗，沒有得到資金用於大型隨機對照試驗（RCTs）。因此，也沒有大型臨床試驗數據來“證明”適當劑量的營養物質（包括維生素 C 和 D、鎂、鋅和硒）是有效的。儘管如此，這種營養方案價格低廉，非常安全，在世界各地得到廣泛使用。

維生素 C 1000mg（或更多），每天 3 次

維生素 D 5000 IU/天

鎂 400mg /天（蘋果酸、檸檬酸、螯合或氯化物形式）

鋅 20 mg /天

硒 100 mcg/天

許多人不敢相信，廉價的維生素可以預防流行病，但它們確實可以。維生素 D 不僅僅是一種維生素，它還是人體內作用廣泛的一種荷爾蒙，是免疫系統發揮作用所必需的。另外，營養學推薦的日攝入量（RDA）水準的維生素 C 可以預防壞血病，但較高劑量的維生素 C 才能使免疫系統發揮最佳功能，特別是在疾病狀態下。在急性病毒感染時，維生素 C 會迅速消耗殆盡。

為什麼有利於預防和治療病毒感染的營養方案沒有得到廣泛的認可，我們需要瞭解一些醫學試驗的背景。在由數千人組成的佇列中進行的大型隨機對照試驗是非常昂貴的，而且只能由能夠從結果中獲利的大公司或由政府資助進行。但這麼大的隨機對照試驗來測試營養方案是不可能的，因為它測試的營養成分是普通的維生素和礦物質，不能申請專利。另一方面，政府機構通常只會通過與製藥行業合作的方式開發新藥。因此，在沒有從隨機對照試驗中得出“營養方案有效”的明確結論的情況下，通常的措辭是“沒有證據表明”。

在藥物行業，缺乏“證據”是不能推廣的，但營養方案可以。

設計營養方案，必須先設計合適的劑量，劑量不足起不到效果。本文推薦的劑量一般大於“推薦膳食量（RDA）”，這是因為維生素 C、維生素 D、鎂、硒和鋅已經被使用多年，並且已知這個劑量（甚至更高的劑量）下是安全的。

其次，營養方案還必須確定個人的營養水準。每個人的身體裏都有各種營養物質（因為這些營養物質是必不可少的，沒有它們我們就無法生存），只是個體水準參差不齊。對於缺乏維生素或礦物質的人，或者在感染過程中缺乏維生素的人，服用維生素或礦物質補充劑可能會有很明顯的效果，但是對於沒有缺乏維生素的人，效果可能不明顯。不同的人可能會有不同程度的缺乏，所有這些都會影響營養的隨機對照試驗。這就是為什麼營養方案對流行病的好處還沒有得到精確“證明”的原因。

因此，儘管營養方案可以有效預防多種病毒感染，並已在小型臨床試驗顯示可以預防 COVID-19 發展為嚴重肺炎和死亡，但在預防大量人群感染方面，目前仍“缺乏證據”。

營養方案是廉價的、安全的，並容易獲得，雖然“缺乏證據”，仍然接受度很高。但問題在於，醫療機構和政府機構過於關注藥物和疫苗治療，而忽視了用增強免疫系統的手段來預防和治療 COVID-19 感染，忽視了這一體系的大量生命知識。批准處方藥（可理解為“危險到需要處方”）所必需的舉證責任與廣泛使用營養方案所必需的舉證責任有很大的不同。我們日常就需要從食物中攝取更多的必需營養素。在營養方案中，更大的補充劑量是安全的。因此，聲稱“缺乏證據”並不是拒絕“高但安全的劑量”的維生素和礦物質的理由。

Y 醫生的報告到此結束。如果你想在 Facebook、Twitter 或 YouTube 上分享這篇文章，你可能會發現，它（或許還有你）就會被遮罩。當主流媒體忽視執業醫生的擔憂，而社交媒體又積極監察他們時，我們就有麻煩了。