单项选择题

5. 设F为抛物线$C:y^2=4x$的焦点，点A在C上，点$B(3,0)$，若$|AF|=|BF|$，则$|AB|$=（　）

A. 2　　B. $2\sqrt{2}$

C. 3　　D. $3\sqrt{2}$