



什麼是維生素 D?

維生素 D 是可以從某些食物中攝取、並且對我們的健康和骨骼都十分重要的一種營養素。維生素 D 可以幫助我們的身體從食物或營養補充品中吸收鈣質。維生素 D 與鈣質一起幫助預防骨質疏鬆症。我們也需要維生素 D 幫助維持我們的肌肉、神經和免疫系統的正常功能。

為什麼維生素 D 這麼重要?

如果兒童沒有攝取足夠的維生素 D，維生素 D 缺乏症可以導致佝僂病，令骨頭變軟並彎曲變形。如果成年人沒有攝取足夠的維生素 D，維生素 D 缺乏症可以導致軟骨病，引發骨痛和肌肉無力。

誰比較容易缺乏維生素 D?

- 母乳餵養的嬰兒
- 長者
- 皮膚顏色較深的人
- 患有克羅恩病或麸質敏感性腸病的人
- 患有肥胖症的人

攝取過多的維生素 D 對身體有害嗎?

是的，當你血液中的維生素 D 含量過高時，過多的維生素 D 會對你的身體有害。維生素 D 中毒的症狀包括噁心、嘔吐、沒食欲、便秘、無力和體重減輕。服用過多的維生素 D 甚至可以傷害腎臟。維生素 D 中毒一般由於服用過多的維生素 D 補充品引起的。如果你想服用維生素 D 補充品，請先諮詢您的醫生。

資料來源:

- National Institute of Health, MedlinePlus, US Department of Agriculture

我每天需要多少維生素 D?

年齡	維生素 D 建議攝取量 (國際單位)
出生至 12 個月	400
1-13 歲的兒童	600
14-18 歲的青少年	600
19-70 歲的成年人	600
71 歲以上的人	800
懷孕和哺乳期的女性	600

我如何能攝取足夠的維生素 D?

有三個簡單的方法可以幫助你補充足夠的維生素 D:

1. 多食維生素 D 含量高的食物和添加了維生素 D 的食物，如下邊的圖表。

食物	維生素 D (國際單位)
煮熟的三文魚 (Salmon) (3 安士)	444
煮熟的比目魚/龍利魚 (Halibut) (3 安士)	196
添加維生素 D 的脫脂牛奶 (1 杯)	120
添加維生素 D 的 1% 低脂牛奶 (1 杯)	98
添加維生素 D 的脫脂酸乳酪 (4.4 安士)	65
水煮蛋 (1 個)	44
麥圈, 早餐五穀片 (1 杯)	38

2. 曬太陽。曬太陽時，我們的身體可以直接從皮膚製造維生素 D。每個星期 3 次、每次曬太陽 10 至 15 分鐘，就可以讓你的身體製造足夠的維生素 D。為了讓你的身體製造足夠的維生素 D，你需要讓太陽照射到你的臉部、手臂、背部或腿部，並且不能擦防曬霜。因為暴曬可能會增加你患上皮膚癌的機會，所以在日曬幾分鐘后就應該擦防曬霜以免曬傷。
3. 按照醫生的囑咐使用維生素 D 的補充品。

請注意，此信息並不是用作診斷健康問題或用作取代專業醫護人員的意見。若您根據此信息作出任何決定，東北醫療中心不會就此承擔任何責任。
Please note that this information is not intended to diagnose health problems or to replace the advice of a health care professional.
North East Medical Services disclaims any liability for the decisions you make based on this information.