

**维生素 D - 日光维生素
VITAMIN D - THE SUNSHINE VITAMIN**

甚么是维生素 D? 为甚么维生素 D 那么重要?

(What is vitamin D and why is vitamin D important?)

维生素 D 是一种营养素，可帮助钙和磷吸收，促进骨骼和牙齿健康生长。维生素 D 不足与一些疾病有一定关系如纤维肌痛症、多发性硬化症、几种癌症、克隆氏症和溃疡性大肠炎。

缺乏维生素 D 可令儿童患上软骨症，也可让成人患上骨软化症和骨质疏松症。身体多个部份都需要维生素 D，包括肌肉、神经、皮肤、分泌腺及免疫系统。

维生素 D 又称之为日光维生素“**sunshine vitamin**”，因为我们身体可以透过吸收阳光来制造维生素 D。当我们的皮肤经太阳的紫外线 B (UVB) 照射，便可制造维生素 D。

我可以透过太阳光得到足够的维生素 D 吗? (Can I meet my vitamin D needs from sunlight?)

虽然阳光是维生素 D 的主要来源，我们不一定可以安全地从阳光中得到我们所需的维生素 D，原因是：

- 季节：在冬季（10 月至 3 月）期间，地球较北的地区如亚省便没有足够的紫外线 B 来制造维生素 D
- 肤色：肤色较深的人士比肤色较浅的人士难制造维生素 D。因此阳光对肤色深的人士并非最好的维生素 D 来源
- 防晒剂的使用：皮肤暴露于阳光中可能会增加患癌的机会。用防晒剂可减低这些风险，但同时亦妨碍了吸收用来制造维生素 D 的紫外线 B

我们需要多少维生素 D? (How much vitamin D do we need?)

以下是现时建议的维生素 D 摄取量：

| 年龄 | 每日最少的维生素 D 摄取量 (每日的 IU) | 每日安全的维生素 D 摄取上限 (每日的 IU) |
|------------|----------------------------|-----------------------------|
| 新生至 12 个月 | 请参考本文「维生素 D 补充剂」的部份 | 1000 |
| 1 至 50 岁 | 200 | 2000 |
| 51 to 70 岁 | 400 | 2000 |
| 71 岁或以上 | 600 | 2000 |
| 怀孕及喂母乳的妇女 | 200 | 2000 |

- 40 个国际标准 (IU) = 1 微克 (ug) 维生素 D

资料来源：国家科学院 (2001)，膳食营养素参考摄取量 [Dietary Reference Intakes, National Academy of Sciences (2001)]

备注：一岁以下儿童的安全摄取上限为 1000 IU。其它人士则是 2000 IU。

哪些食物含丰富维生素 D? (What foods are rich in vitamin D?)

在选择食物时，可挑选含丰富维生素 D 的食物以补充身体所需。而一些添加了维生素 D 的食物也是维生素 D 的普遍来源。在加拿大，牛奶、植物油及婴儿奶粉已加强了维生素 D。鱼和鸡蛋都含有丰富的维生素 D。以下是一些含维生素 D 的食物：

| 食物 | IUs |
|------------------------|-------|
| 加强营养的黄豆饮料* 250 毫升(1 杯) | 120 |
| 婴儿奶粉 80 毫升(1/3 杯) | 20-60 |
| 植物油 5 毫升(1 茶 匙) | 60 |
| 牛奶 250 毫升(1 杯) | 100 |
| 鱼: 鲑鱼 90 克 (3 安士) | 310 |
| 罐头三文鱼, 90 克 (3 安士) | 650 |
| 一罐沙丁鱼 100 克(3.75 安士) | 250 |
| 吞拿鱼 90 克 (3 安士) | 236 |

- 黄豆饮料不一定有加强维生素 D, 所以要看清楚标签。

资料来源: USDA 国家营养数据库标准参考数据第 18 期(2005 年) [USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 18 (2005)]

我们需要服用维生素 D 补充剂吗? (Do we need to take vitamin D supplements?)

婴儿: 加拿大卫生部建议所有用母乳喂养、健康而且足月的婴儿都应该每日吸取 400 IU 的维生素 D。这样可减低患上软骨症的危险。软骨症会影响儿童的骨骼成长。维生素 D 补充剂应在儿童出生后开始使用, 直至儿童可在食物中吸取 400 IU 的维生素 D 或哺乳到一岁。如用奶粉的婴儿通常都不需再用维生素 D 补充剂因为婴儿奶粉中已经加入了维生素 D。

50 岁以上的成年人: 随着年纪日长, 皮肤会失去吸收紫外线 B 来制造维生素 D 的能力。而且年长人士较难从食物中吸收维生素 D, 所以更加需要较高份量的维生素 D。

有食物限制的人士: 某些人士如不饮牛奶或不吃鱼便有机会未能在食物中摄取到最低的维生素 D 所需。

50 岁以上的成年人和有食物限制的人士应该:

- 小心选择主餐及小食的食物, 最好选择含适量维生素 D 的食物
- 如在日常食物中未能吸收足够的维生素 D, 可考虑服用维生素 D 补充剂或多种维生素补充剂。大部分的补充剂或多种维生素补充剂都有 400 IU 的维生素 D。有些钙补充剂都有维生素 D
- 可向医生或营养师查询

如吸收大量的维生素 D 会对身体有害。通常这种情况发生是因为吃了大量的维生素 D 补充剂。婴儿每日的最高摄取量是 1000IU 而其它人是每日 2000IU, 这已包括了普通食物和补充剂。

择要: (Summary)

- 在日常饮食中要有维生素 D 以确保健康、强壮的骨骼和牙齿
- 所有用母乳喂养的婴儿都应在出生后的第一年用维生素 D 补充剂
- 50 岁或以上的成年人和有食物限制的人士都应考虑服用维生素 D 补充剂或多种维生素补充剂
- 可向医生或注册营养师查询有关维生素 D 补充剂和特别的健康情况
- 可在 www.calgaryhealthregion.ca/nutrition 网页上取得更多有关资料
- 亦可致电亚省健康连线与注册护士联络。这个服务是每日 24 小时一星期 7 日提供。致电亚省健康连线免费电话 1-866-408- 5465。卡加利国语健康连线电话: 403-943-1554, 卡加利粤语健康连线电话 403-943-1556

如你想阅读之前的「健康人生路」文章, 可到浏览

www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm, 在此你亦可得到你自己语言的有关医疗数据。