

**Traditional Chinese**

**維生素 D – 日光維生素  
VITAMIN D – THE SUNSHINE VITAMIN**

**甚麼是維生素 D? 為甚麼維生素 D 那麼重要?**

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

維生素 D 是一種營養素，可幫助鈣和磷吸收，促進骨骼和牙齒健康生長。維生素 D 不足與一些疾病有一定關係如纖維肌痛症、多發性硬化症、幾種癌症、克隆氏症和潰瘍性大腸炎。

缺乏維生素 D 可令兒童患上軟骨症，也可讓成人患上骨軟化症和骨質疏鬆症。身體多個部份都需要維生素 D，包括肌肉、神經、皮膚、分泌腺及免疫系統。

維生素 D 又稱之為日光維生素“sunshine vitamin”，因為我們身體可以透過吸收陽光來製造維生素 D。當我們的皮膚經太陽的紫外線 B (UVB) 照射，便可製造維生素 D。

**我可以透過太陽光得到足夠的維生素 D 嗎? (Can I meet my vitamin D needs from sunlight?)**

雖然陽光是維生素 D 的主要來源，我們不一定可以安全地從陽光中得到我們所需的維生素 D，原因是：

- 季節: 在冬季 (10 月至 3 月) 期間，地球較北的地區如亞省便沒有足夠的紫外線 B 來製造維生素 D
- 膚色: 膚色較深的人士比膚色較淺的人士難製造維生素 D。因此陽光對膚色深的人士並非最好的維生素 D 來源
- 防曬劑的使用: 皮膚暴露於陽光中可能會增加患癌的機會。用防曬劑可減低這些風險，但同時亦妨礙了吸收用來製造維生素 D 的紫外線 B

**我們需要多少維生素 D? (How much vitamin D do we need?)**

以下是現時建議的維生素 D 攝取量：

年齡	每日最少的維生素 D 攝取量 (每日的 IU)	每日安全的維生素 D 攝取上限 (每日的 IU)
新生至 12 個月	請參考本文「維生素 D 補充劑」的部份	1000
1 至 50 歲	200	2000
51 to 70 歲	400	2000
71 歲或以上	600	2000
懷孕及餵母乳的婦女	200	2000

- 40 個國際標準(IU)= 1 微克 (ug) 維生素 D

資料來源: 國家科學院 (2001), 膳食營養素參考攝取量 [Dietary Reference Intakes, National Academy of Sciences (2001)]

**備註:** 一歲以下兒童的安全攝取上限為 1000 IU。其他人士則是 2000 IU。

**哪些食物含豐富維生素 D? (What foods are rich in vitamin D?)**

在選擇食物時，可挑選含豐富維生素 D 的食物以補充身體所需。而一些添加了維生素 D 的食物也是維生素 D 的普遍來源。在加拿大，牛奶、植物油及嬰兒奶粉已加強了維生素 D。魚和雞蛋都含有豐富的維生素 D。以下是一些含維生素 D 的食物：

食物	IUs
加強營養的黃豆飲料* 250 毫升(1 杯)	120
嬰兒奶粉 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
魚: 鯖魚 90 克 (3 安士)	310
罐頭三文魚, 90 克 (3 安士)	650
一罐沙丁魚 100 克(3.75 安士)	250
吞拿魚 90 克 (3 安士)	236

- 黃豆飲料不一定有加強維生素 D，所以要看清楚標籤。

資料來源: USDA 國家營養資料庫標準參考資料第 18 期(2005 年) [USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 18 (2005)]

### 我們需要服用維生素 D 補充劑嗎? (Do we need to take vitamin D supplements?)

**嬰兒:** 加拿大衛生部建議所有用母乳喂哺、健康而且足月的嬰兒都應該每日吸取 400 IU 的維生素 D。這樣可減低患上軟骨症的危險。軟骨症會影響兒童的骨骼成長。維生素 D 補充劑應在兒童出生後開始使用，直至兒童可在食物中吸取 400 IU 的維生素 D 或哺乳到一歲。如用奶粉的嬰兒通常都不需再用維生素 D 補充劑因為嬰兒奶粉中已經加入了維生素 D。

**50 歲以上的成年人:** 隨著年紀日長，皮膚會失去吸收紫外線 B 來製造維生素 D 的能力。而且年長人士較難從食物中吸收維生素 D，所以更加需要較高份量的維生素 D。

**有食物限制的人士:** 某些人士如不飲牛奶或不吃魚便有機會未能在食物中攝取到最低的維生素 D 所需。

50 歲以上的成年人和有食物限制的人士應該:

- 小心選擇主餐及小食的食物，最好選擇含適量維生素 D 的食物
- 如在日常食物中未能吸收足夠的維生素 D，可考慮服用維生素 D 補充劑或多種維生素補充劑。大部分的補充劑或多種維生素補充劑都有 400 IU 的維生素 D。有些鈣補充劑都有維生素 D
- 可向醫生或營養師查詢

如吸收大量的維生素 D 會對身體有害。通常這種情況發生是因為吃了大量的維生素 D 補充劑。嬰兒每日的最高攝取量是 1000IU 而其他人士是每日 2000IU，這已包括了普通食物和補充劑。

### 擇要: (Summary)

- 在日常飲食中要有維生素 D 以確保健康、強壯的骨骼和牙齒
- 所有用母乳喂哺的嬰兒都應在出生後的第一年用維生素 D 補充劑
- 50 歲或以上的成年人和有食物限制的人士都應考慮服用維生素 D 補充劑或多種維生素補充劑
- 可向醫生或註冊營養師查詢有關維生素 D 補充劑和特別的健康情況
- 可在 [www.calgaryhealthregion.ca/nutrition](http://www.calgaryhealthregion.ca/nutrition) 網頁上取得更多有關資料
- 亦可致電亞省健康聯線與註冊護士聯絡。這個服務是每日 24 小時一星期 7 日提供。致電亞省健康聯線免費電話 1-866-408- 5465。卡加利國語健康聯線電話: 403-943-1554，卡加利粵語健康聯線電話 403-943-1556

如你想閱讀之前的「健康人生路」文章，可到瀏覽

[www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual\\_health\\_services.htm](http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm)，在此你亦可得到你自己語言的有關醫療資料。