

维他命及其功用

Vitamins

何谓维他命？

维他命是食物中含有的一种营养素。它在人体生理“新陈代谢”上起着非常重要的作用。维他命虽不能为人体提供能量，但推动人体体内化学反应过程却缺它不可。人体对维他命的需要量极少，但绝对不能缺乏。大部份的维他命不能由我们自身产生，而需要从食物中摄取。13种人体必需的维他命可根据其溶解性分为两大类：脂溶性维他命和水溶性维他命。

脂溶性维他命包括维他命 A、D、E 和 K。水溶性维他命有维他命 C 及八种维他命 B（俗称 B 杂），即 B1 (Thiamin)，B2 (Riboflavin) B3 (Niacin)，B5 (Pantothenic Acid)，B6 (Pyridoxine)，B12 (Cobalamin)，生物素 (Biotin) 和叶酸 (Folic Acid)。脂溶性维他命可在肝脏及脂肪组织中贮存 6 个月之久，而水溶性维他命只能在体内停留很短时间，因此需要靠从食物中不断地补充。摄入过量的脂溶性维他命，尤其是维他命 A 和 D，会引起中毒，危害肝及肾脏。逾量的水溶性维他命通常会由尿道排出，但可能会引致肝功能不正常，血糖增高，肾石以及伤害神经功能。如今有不少资料显示，维他命可减低患某些疾病的可能性，但过量服用维他命不但对身体无益，反而对身体有害。

什麼人需要服用维他命？

如果我们每天的饮食营养均衡，便能摄取到足够的人体所需维他命。除了维他命之外，食物中还含有很多人体必需的其他营养素，故此维他命不能代替食物。不要以为大量服用维他命便会“营养丰富”，这是错误的观点。食物才能提拱我们丰富的营养。

缺乏维他命的病例极少，但是如下的人可能需要补充维他命。

- 年老
- 怀孕或哺乳期妇女
- 全素食者
- 吸烟者
- 嗜酒者
- 节食减肥者
- 消化道疾病患者



如何选择维他命丸？

当购买维他命丸时，不要追求名厂商标，以及那些称为“自然”提炼的维他命。其实普通化学合成及非商标专利的维他命丸与名厂非商标维他命丸功效一样，但价钱却低廉得多。多种营养素合起来较单一营养素更能发挥作用。所以选择多种维他命丸较单一维他命丸较为合宜。请记住选购那些剂量成份接近每日摄取量 (% DV) 百分之 100 或以下的。并需留意有效日期，以及是否有 USP 字样的标签。因为这标签表明此种维他命丸之纯正度，质量及剂量均符合美国药典标准法。

在补充维他命之前，最好询问医生或注册营养师。因为维他命丸并不是服食得愈多则愈好。

避免维他命不足的最佳方法是不要偏食，保持饮食营养均衡，食物多样化。参阅以下的图表，可帮助您了解各种维他命的功用以及帮助您作出个人适当食物营养的选择。

维他命种类	功用	来源
脂溶性维他命		
A	有助良好的视力，维护皮肤以及表面粘膜的生理健康。	多叶深绿蔬菜，深橙黄色水果及蔬菜，蛋黄、牛奶及动物肝脏。
D	促进骨骼及牙齿生长，有助於钙的吸收。	牛奶、蛋黄。
E	保护细胞膜，防止细胞老化。	植物油、果仁、全穀类（糙米、全麦麵包、麦皮等）
K	促进血液凝固。	肉类、全穀类、多叶深绿蔬菜、乳酪製品。
水溶性维他命		
C (Ascorbic Acid)	防止牙肉出血，有利铁的吸收，有助伤口癒合。	柑橘类水果、奇异果、士多啤梨、青椒、蕃茄、薯仔、西兰花、包心菜。
B1 (Thiamin)	促进人体从淀粉质食物中分解能量。帮助神经系统及心脏操作正常。	全穀类、乾豆类（眉豆、黄豆、红豆等）、果仁、种籽、猪肉等。
B2 (Riboflavin)	促进化学代谢，维护健康皮肤，视力及神经系统功能。	乳酪製品、肉类。
B3 (Niacin)	促进化学代谢、维护健康皮肤，神经及消化系统功能。	乳酪製品、肉类、家禽、鱼类、猪肉、花生。
B5 (Pantothenic Acid)	协调蛋白质及脂肪新陈代谢的作用。	动物肝脏、乳酪製品、鱼、鸡及蛋。
B6 (Pyridoxine)	促进正常大脑功能，有助红血球形成，协调蛋白质代谢。	猪肉、薯仔、香蕉、麦皮、果仁。
B12 (Cobalamin)	维持正常神经系统功能，促进红血球成熟。	动物肝脏、牛奶、蛋、鱼、乳酪、肉类。
生物素 (Biotin)	维持健康神经组织、皮肤、头髮及血细胞。	蛋、蘑菇、花生、麦皮。
叶酸 (Folic Acid)	促进红白血球的形成。	多叶深绿蔬菜、乾豆类、全麦麵包。