

## 维他命 D

### Vitamin D

维他命 D 可以促进身体对钙质的吸收，从而帮助保持骨骼强健和预防骨骼疾病，例如佝偻病和骨质疏松症。如果身体吸收不足够的维他命 D，骨骼会变得薄和脆弱。同时，维他命 D 亦可能帮助预防高血压，及保护身体患上癌症和一些自身免疫性疾病的可能性。

当你的皮肤直接接触阳光，你的身体就会自动製造维他命 D。然而，有些人可能还需要服用维他命 D 补充剂。在服用这些补充剂之前，请先咨询你的医生。



### 建议维他命 D 每日摄取量

年龄	男性	女性	孕妇	哺乳期
0-12 个月	400 IU	400 IU		
1-13 岁	600 IU	600 IU		
14-18 岁	600 IU	600 IU	600 IU	600 IU
19-50 岁	600 IU	600 IU	600 IU	600 IU
51-70 岁	600 IU	600 IU		
70 岁以上	800 IU	800 IU		

### 维他命 D 食品来源

食物	份量	国际单位 (IUs)
魚肝油	1 汤匙	1360
叁文鱼	3 安士	447
鯖魚	3 安士	388
罐頭吞拿魚	3 安士	154
豆腐	1/5 砖	120
豆奶	1 杯	119
牛奶	1 杯	115-124
酸奶	6 安士	88
牛肝	3.5 安士	49
鸡蛋	1 個	41
五穀片	1 杯	40