

## 維他命 D

### Vitamin D

維他命 D 可以促進身體對鈣質的吸收，從而幫助保持骨骼強健和預防骨骼疾病，例如佝僂病和骨質疏鬆症。如果身體吸收不足夠的維他命 D，骨骼會變得薄和脆弱。同時，維他命 D 亦可能幫助預防高血壓，及保護身體患上癌症和一些自身免疫性疾病的可能性。

當你的皮膚直接接觸陽光，你的身體就會自動製造維他命 D。然而，有些人可能還需要服用維他命 D 補充劑。在服用這些補充劑之前，請先諮詢你的醫生。



### 建議維他命 D 每日攝取量

年齡	男性	女性	孕婦	哺乳期
0-12 個月	400 IU	400 IU		
1-13 歲	600 IU	600 IU		
14-18 歲	600 IU	600 IU	600 IU	600 IU
19-50 歲	600 IU	600 IU	600 IU	600 IU
51-70 歲	600 IU	600 IU		
70 歲以上	800 IU	800 IU		

### 維他命 D 食品來源

食物	份量	國際單位 (IUs)
魚肝油	1 湯匙	1360
三文魚	3 安士	447
鯖魚	3 安士	388
罐頭吞拿魚	3 安士	154
豆腐	1/5 磚	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
雞蛋	1 個	41
五穀片	1 杯	40