

維他命及其功用

Vitamins

何謂維他命？

維他命是食物中含有一種營養素。它在人體生理“新陳代謝”上起著非常重要的作用。維他命雖不能為人體提供能量，但推動人體體內化學反應過程卻缺它不可。人體對維他命的需要量極少，但絕對不能缺乏。大部份的維他命不能由我們自身產生，而需要從食物中攝取。13種人體必需的維他命可根據其溶解性分為兩大類：脂溶性維他命和水溶性維他命。

脂溶性維他命包括維他命 A、D、E 和 K。水溶性維他命有維他命 C 及八種維他命 B（俗稱 B 雜），即 B1 (Thiamin)，B2 (Riboflavin)，B3 (Niacin)，B5 (Pantothenic Acid)，B6 (Pyridoxine)，B12 (Cobalamin)，生物素 (Biotin) 和葉酸 (Folic Acid)。脂溶性維他命可在肝臟及脂肪組織中貯存 6 個月之久，而水溶性維他命只能在體內停留很短時間，因此需要靠從食物中不斷地補充。攝入過量的脂溶性維他命，尤其是維他命 A 和 D，會引起中毒，危害肝及腎臟。逾量的水溶性維他命通常會由尿道排出，但可能會引致肝功能不正常，血糖增高，腎石以及傷害神經功能。如今有不少資料顯示，維他命可減低患某些疾病的可能性，但過量服用維他命不但對身體無益，反而對身體有害。

什麼人需要服用維他命？

如果我們每天的飲食營養均衡，便能攝取到足夠的人體所需維他命。除了維他命之外，食物中還含有

很多人體必需的其他營養素，故此維他命不能代替食物。不要以為大量服用維他命便會“營養豐富”，這是錯誤的觀點。食物才能提供我們豐富的營養。

缺乏維他命的病例極少，但是如下的人可能需要補充維他命。

- 年老
- 懷孕或哺乳期婦女
- 全素食者
- 吸煙者
- 嗜酒者
- 節食減肥者
- 消化道疾病患者



如何選擇維他命丸？

當購買維他命丸時，不要追求名廠商標，以及那些稱為“自然”提煉的維他命。其實普通化學合成及非商標專利的維他命丸與名廠非商標維他命丸功效一樣，但價錢卻低廉得多。多種營養素合起來較單一營養素更能發揮作用。所以選擇多種維他命丸較單一維他命丸較為合宜。請記住選購那些劑量成份接近每日攝取量（% DV）百分之 100 或以下的。並需留意有效日期，以及是否有 USP 字樣的標籤。因為這標籤表明此種維他命丸之純正度，質量及劑量均符合美國藥典標準法。

在補充維他命之前，最好詢問醫生或註冊營養師。因為維他命丸並不是服食得愈多則愈好。

避免維他命不足的最佳方法是不要偏食，保持飲食營養均衡，食物多樣化。參閱以下的圖表，可幫助您了解各種維他命的功用以及幫助您作出個人適當食物營養的選擇。

維他命種類	功用	來源
脂溶性維他命		
A	有助良好的視力，維護皮膚以及表面粘膜的生理健康。	多葉深綠蔬菜，深橙黃色水果及蔬菜，蛋黃、牛奶及動物肝臟。
D	促進骨骼及牙齒生長，有助於鈣的吸收。	牛奶、蛋黃。
E	保護細胞膜，防止細胞老化。	植物油、果仁、全穀類（糙米、全麥麵包、麥皮等）
K	促進血液凝固。	肉類、全穀類、多葉深綠蔬菜、乳酪製品。
水溶性維他命		
C (Ascorbic Acid)	防止牙肉出血，有利鐵的吸收，有助傷口癒合。	柑橘類水果、奇異果、士多啤梨、青椒、蕃茄、薯仔、西蘭花、包心菜。
B1 (Thiamin)	促進人體從澱粉質食物中分解能量。幫助神經系統及心臟操作正常。	全穀類、乾豆類（眉豆、黃豆、紅豆等）、果仁、種籽、豬肉等。
B2 (Riboflavin)	促進化學代謝，維護健康皮膚，視力及神經系統功能。	乳酪製品、肉類。
B3 (Niacin)	促進化學代謝、維護健康皮膚，神經及消化系統功能。	乳酪製品、肉類、家禽、魚類、豬肉、花生。
B5 (Pantothenic Acid)	協調蛋白質及脂肪新陳代謝的作用。	動物肝臟、乳酪製品、魚、雞及蛋。
B6 (Pyridoxine)	促進正常大腦功能，有助紅血球形成，協調蛋白質代謝。	豬肉、薯仔、香蕉、麥皮、果仁。
B12 (Cobalamin)	維持正常神經系統功能，促進紅血球成熟。	動物肝臟、牛奶、蛋、魚、乳酪、肉類。
生物素 (Biotin)	維持健康神經組織、皮膚、頭髮及血細胞。	蛋、蘑菇、花生、麥皮。
葉酸 (Folic Acid)	促進紅白血球的形成。	多葉深綠蔬菜、乾豆類、全麥麵包。