

維他命	功能	食物來源	缺乏症狀	過量症狀
維他命 B12	<ul style="list-style-type: none"> <li>協助製造紅血球</li> <li>保持神經系統健康</li> <li>增進食慾</li> <li>幫助蛋白質的新陳代謝</li> </ul>	奶類、魚類、蛋類、肝臟、肉類	<ul style="list-style-type: none"> <li>貧血</li> <li>思考遲緩、情緒混亂、記憶力衰退</li> <li>知覺減弱</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>不普遍</li> </ul>
維他命 C	<ul style="list-style-type: none"> <li>幫助製造膠原體，促進細胞、牙床、牙齒、血管、骨骼的成長和修補</li> <li>幫助手術或創傷後的痊癒</li> <li>幫助鈣質和鐵質的吸收</li> <li>加強抵抗力</li> </ul>	柑橘類水果（柑、橙、西柚、檸檬）、士多啤梨、黑加倫子、奇異果、番茄、綠葉蔬菜、青椒	<ul style="list-style-type: none"> <li>壞血病</li> <li>牙肉發炎及出血、牙齒脫落</li> <li>皮膚容易出血，毛細血管爆裂</li> <li>虛弱、疲倦</li> <li>骨痛、關節腫痛</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>腹痛</li> <li>腹瀉</li> <li>腎結石</li> </ul>



食物的營養素包括：碳水化合物、蛋白質、脂肪、維他命和礦物質。身體須要從食物中攝取適量的維他命，以維持各細胞和器官的正常功能，促進成長和發育。身體缺乏或攝取過量的維他命都可能會造成不良的影響。

### 是否須要進食維他命丸和補充劑

市面上有各式各樣的維他命丸和補充劑出售，究竟是否須要服用這些「補品」才可以維持健康呢？



飲食要均衡，不宜偏食，依照「健康飲食金字塔」的分量比例進食，便可以從日常飲食中攝取足夠和適量的維他命，而毋須額外進食維他命丸或補充劑以維持健康。

如果因為患有疾病而須要控制飲食，便應請教醫生或營養師，切勿自行服用維他命丸和補充劑。



### 功用及分類

- ◇ 維他命的各種功用有助新陳代謝和預防慢性疾病，例如：心臟病、癌症等，更能維持正常食慾、精神健康和抵抗力
- ◇ 維他命基本上可分為以下兩大類：
  - (一) 脂肪溶性維他命
    - 包括維他命 A、D、E 和 K，可溶解於脂肪，依靠食物中的脂肪才可被吸收
    - 體內多餘的脂肪溶性維他命會在肝臟儲存，不會排出體外
  - (二) 水溶性維他命
    - 包括維他命 B 和 C，可溶解於水
    - 體內多餘的水溶性維他命會從汗水或尿液排出體外
- ◇ 食物的儲存和烹調方法會影響食物中維他命的分量。維他命 A、C 和部分維他命 B 會被強光破壞，所以食物宜放在陰涼處或雪櫃內
- ◇ 維他命 C 及部分維他命 B 會溶解於水中和被熱力破壞，所以清洗食物時將食物放在水中長時間浸洗，或把食物長時間煮食（例如燜），都會令維他命流失

維他命	功能	食物來源	缺乏症狀	過量症狀
維他命 A	<ul style="list-style-type: none"> <li>預防眼睛疾病</li> <li>促進生長、發育、骨骼及牙齒健康</li> <li>加強細胞及黏膜的保護和再生</li> <li>維持呼吸道及腸道健康</li> <li>維持毛髮、指甲及皮膚的健康</li> </ul>	奶類、魚肝油、肝臟、深綠和深黃色的蔬菜和水果	<ul style="list-style-type: none"> <li>夜盲症、眼睛乾澀</li> <li>皮膚乾燥</li> <li>腸胃不適</li> <li>妨礙生長</li> <li>骨骼及牙齒健康受損</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>皮膚起鱗片、乾燥、脫皮、痕癢、起紅斑</li> <li>脫髮</li> <li>食慾不振、虛弱</li> <li>嘔吐、腸胃不適</li> <li>肝臟受損</li> <li>頭痛、骨痛</li> <li>情緒緊張、暴躁</li> </ul>
維他命 D	<ul style="list-style-type: none"> <li>協助身體吸收和利用鈣質和磷質，以幫助牙齒和骨骼生長及腦部健康</li> <li>保持血中鈣質平衡</li> </ul>	蛋黃、肝臟、魚肝油、魚類。曬太陽時，皮膚也會製造維他命 D	<ul style="list-style-type: none"> <li>兒童：佝僂病</li> <li>成人：軟骨病</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟骨鈣化</li> <li>血中鈣質過高，令身體器官如腎臟受損，心跳不正常</li> <li>嘔吐、腹瀉</li> <li>眼睛疲倦</li> <li>皮膚痕癢</li> </ul>
維他命 E	<ul style="list-style-type: none"> <li>維持細胞正常，保持皮膚及各組織的健康</li> <li>保護紅血球</li> <li>抗氧化功能</li> <li>加強抵抗力</li> </ul>	綠葉蔬菜、全麥穀物、果仁、蛋黃	<ul style="list-style-type: none"> <li>新生嬰兒：溶血性貧血</li> <li>成人：虛弱</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>甲狀腺素降低</li> <li>頭痛、頭暈、疲倦</li> <li>腸胃不適、食慾不振</li> </ul>
維他命 K	<ul style="list-style-type: none"> <li>幫助血液凝固，防止流血過多</li> <li>維持肝臟健康</li> </ul>	綠葉蔬菜，黃豆。人體也可由大腸細菌製造所需的維他命 K	<ul style="list-style-type: none"> <li>如有損傷時，血液難於凝固，傷口出現失血問題</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>可引致肝臟受損</li> </ul>
葉酸	<ul style="list-style-type: none"> <li>幫助製造細胞和紅血球</li> <li>促進生長及生殖功能</li> </ul>	奶類、肝臟、全麥穀類、豆類、香蕉	<ul style="list-style-type: none"> <li>貧血</li> <li>抵抗力下降</li> <li>疲倦</li> <li>腸胃不適</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>不普遍</li> </ul>

維他命	功能	食物來源	缺乏症狀	過量症狀
維他命 B1	<ul style="list-style-type: none"> <li>幫助碳水化合物和蛋白質的新陳代謝，令身體從食物中獲得能量</li> <li>幫助神經系統、心臟、肌肉，消化系統正常運作</li> <li>促進成長及發育</li> </ul>	全麥穀物、魚類、肉類、各類蔬菜、豆類、酵母	<ul style="list-style-type: none"> <li>腳氣病</li> <li>精神欠佳、失眠、嘔吐</li> <li>神經系統毛病、抑鬱</li> <li>兒童生長受阻</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>不普遍</li> </ul>
維他命 B2	<ul style="list-style-type: none"> <li>幫助碳水化合物、蛋白質和脂肪的新陳代謝，使身體從食物中獲得能量</li> <li>保持口腔、口唇、舌頭及眼睛健康</li> <li>保持皮膚、毛髮及指甲的健康</li> </ul>	奶類、蛋類、肉類、綠葉蔬菜、肝臟、全麥穀類、果仁、酵母	<ul style="list-style-type: none"> <li>口腔、口角、舌頭發炎，腫痛</li> <li>眼睛痕癢、乾澀、充血</li> <li>皮膚乾燥</li> <li>虛弱</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>不普遍</li> </ul>
維他命 B3	<ul style="list-style-type: none"> <li>幫助碳水化合物和脂肪的新陳代謝，令身體從食物中獲得能量</li> <li>調節膽固醇</li> <li>維持皮膚、黏膜、舌頭、消化系統的健康</li> </ul>	奶類、魚類、肉類、家禽、蔬菜、全麥穀類	<ul style="list-style-type: none"> <li>消化不良</li> <li>皮膚粗糙、發炎</li> <li>精神欠佳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>腸胃不適、嘔吐</li> <li>精神欠佳，頭痛、疲倦</li> </ul>
維他命 B6	<ul style="list-style-type: none"> <li>幫助蛋白質的新陳代謝</li> <li>協助製造紅血球、荷爾蒙、酵素、抗體</li> <li>協助神經系統的傳導功能</li> </ul>	奶類、肉類、全麥穀類、綠葉蔬菜、魚類	<ul style="list-style-type: none"> <li>貧血</li> <li>神經緊張、失眠、抑鬱</li> <li>肌肉痙攣</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手腳麻木、失去部分知覺</li> </ul>