

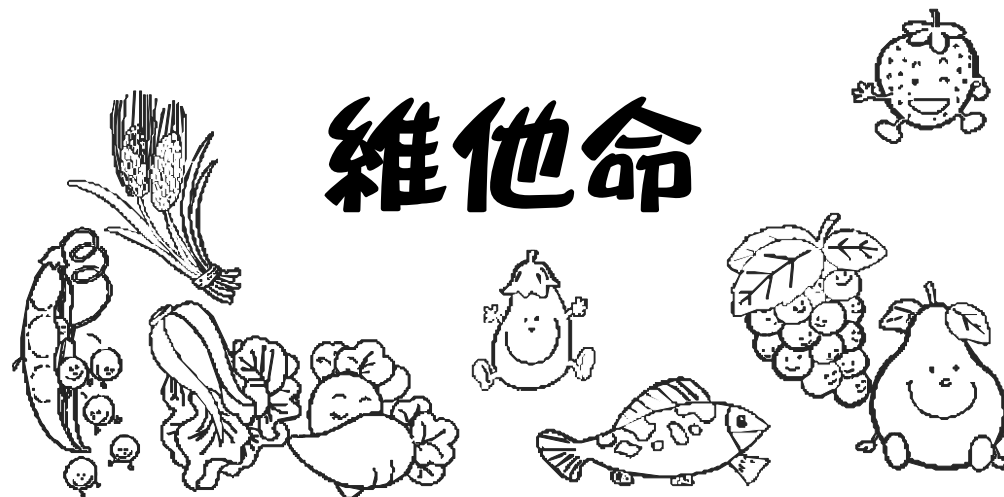
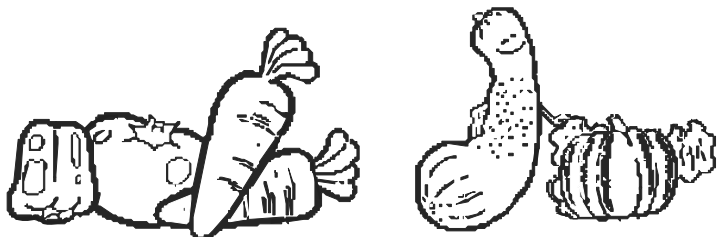
維他命	功能	食物來源	缺乏症狀	過量症狀
維他命 B12	<ul style="list-style-type: none"> 協助製造紅血球 保持神經系統健康 增進食慾 幫助蛋白質的新陳代謝 	奶類、魚類、蛋類、肝臟、肉類	<ul style="list-style-type: none"> 貧血 思巧遲緩、情緒混亂、記憶力衰退 知覺減弱 	<ul style="list-style-type: none"> 不普遍
維他命 C	<ul style="list-style-type: none"> 幫助製造膠原體，促進細胞、牙床、牙齒、血管、骨骼的成長和修補 幫助手術或創傷後的痊癒 幫助鈣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

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。



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。

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"> 預防眼睛疾病 促進生長、發育、骨骼及牙齒健康 加強細胞及黏膜的保護和再生 維持呼吸道及腸道健康 維持毛髮、指甲及皮膚的健康 	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"> 夜盲症、眼睛乾澀 皮膚乾燥 腸胃不適 妨礙生長 骨骼及牙齒健康受損 	<ul style="list-style-type: none"> 皮膚起鱗片、乾燥、脫皮、痕癢、起紅斑 脫髮 食慾不振、虛弱 嘔吐、腸胃不適 肝臟受損 頭痛、骨痛 情緒緊張、暴躁
維他命 D	<ul style="list-style-type: none"> 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 保持血中鈣質平衡 	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"> 兒童：佝僂病 成人：軟骨病 	<ul style="list-style-type: none"> 軟骨鈣化 血中鈣質過高，令身體器官如腎臟受損，心跳不正常 嘔吐、腹瀉 眼睛疲倦 皮膚痕癢
維他命 E	<ul style="list-style-type: none"> 維持細胞正常，保持皮膚及各組織的健康 保護紅血球 抗氧化功能 加強抵抗力 	綠葉蔬菜、全麥穀物、果仁、蛋黃	<ul style="list-style-type: none"> 新生嬰兒：溶血性貧血 成人：虛弱 	<ul style="list-style-type: none"> 甲狀腺素降低 頭痛、頭暈、疲倦 腸胃不適、食慾不振
維他命 K	<ul style="list-style-type: none"> 幫助血液凝固，防止流血過多 維持肝臟健康 	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"> 如有損傷時，血液難於凝固，傷口出現失血問題 	<ul style="list-style-type: none"> 可引致肝臟受損
葉酸	<ul style="list-style-type: none"> 幫助製造細胞和紅血球 促進生長及生殖功能 	奶類、肝臟、全麥穀類、豆類、香蕉	<ul style="list-style-type: none"> 貧血 抵抗力下降 疲倦 腸胃不適 	<ul style="list-style-type: none"> 不普遍

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