

## 是否需要进食维他命丸和补充剂

市面上有各式各样的维他命丸和补充剂出售，究竟是否需要服用这些「补品」才可以维持健康呢？



饮食要均衡，不宜偏食，依照「健康饮食金字塔」的份量比例进食，便可以从日常饮食中摄取所需的维他命，以维持健康。如果因为患有疾病而需要控制饮食，便应请教医生或营养师，切勿自行服用维他命丸和补充剂。

健康饮食金字塔



资料来源：卫生署 卫生防护中心

卫生署学生健康服务

学生健康服务网页: [www.studenthealth.gov.hk](http://www.studenthealth.gov.hk)

2022

# 维他命



食物的营养素包括碳水化合物、蛋白质、脂肪、维他命和矿物质。身体须要从食物中摄取适量的维他命，以维持各细胞和器官的正常功能，促进成长和发育。身体缺乏或摄取过量的维他命都可能会造成不良的影响。

## 功用及分类

- ◇ 维他命的各种功用有助新陈代谢和预防慢性疾病（例如心脏病、癌症等），更能维持正常食欲、精神健康和抵抗力。维他命基本上可分为以下两大类：
  - （一）脂溶性维他命
    - ❖ 包括维他命 A、D、E 和 K，可溶解于脂肪，依靠食物中的脂肪才可被吸收
    - ❖ 体内多余的脂溶性维他命会储贮在肝脏，不会排出体外
  - （二）水溶性维他命
    - ❖ 包括维他命 B 和 C，可溶解于水
    - ❖ 体内多余的水溶性维他命会从尿液排出体外
- ◇ 食物的储贮和烹调方法会影响食物中维他命的份量。维他命 A、C 和部分维他命 B 会被强光破坏，所以食物宜放在阴凉处或雪柜内。维他命 C 及部分维他命 B 会溶解于水中和被热力破坏，所以应避免将食物放在水中长时间浸洗，或把食物长时间烹煮。

维他命	功能	食物来源	缺乏对健康的影响	过量对健康的影响
维他命 A	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 帮助制造视网膜的一种感光物质（视紫质），对夜间视力十分重要</li> <li>● 促进成长、发育</li> <li>● 维持皮肤、黏膜健康，免疫系统运作正常</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 肝脏</li> <li>● 鱼肝油</li> <li>● 脂肪含量较高的鱼类（例如鲑鱼、鲭鱼）</li> <li>● 蛋黄</li> <li>● 含类胡萝卜素的食物（例如胡萝卜、菠菜、西兰花、木瓜、西红柿、番薯）</li> </ul> <p>* 类胡萝卜素中的β-胡萝卜素能在人体内转化成维他命 A</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 夜盲症、眼睛干涩</li> <li>● 表皮组织角化</li> <li>● 妨碍生长</li> <li>● 免疫功能受损</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 皮肤干燥</li> <li>● 脱发</li> <li>● 肝脏受损</li> </ul>
维他命 D	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 协助身体吸收钙质和磷质，以维持骨骼生长</li> <li>● 保持血中钙质和磷质平衡</li> <li>● 维持免疫系统运作正常</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 蛋黄</li> <li>● 肝脏</li> <li>● 鱼肝油</li> <li>● 脂肪含量较高的鱼类（例如鲑鱼、鲭鱼）</li> <li>● 晒太阳时，皮肤会制造维他命 D</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 儿童：佝偻病</li> <li>● 成人：软骨病</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 血钙和尿钙过高，增加软组织钙化风险</li> </ul>
维他命 E	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 含抗氧化功能，保护细胞膜免受氧化破坏</li> <li>● 维持免疫系统运作正常</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 植物油（例如粟米油、葵花籽油）</li> <li>● 果仁（例如杏仁）</li> <li>● 种籽（例如葵花籽）</li> <li>● 深绿色蔬菜（例如菠菜、西兰花）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 早产婴儿：溶血性贫血</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 高剂量的维他命E可与维他命K产生对抗作用，令到血液难于凝固</li> </ul>
维他命 K	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 帮助血液凝固，防止流血过多</li> <li>● 参与骨骼代谢</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 深绿色蔬菜（例如菠菜、西兰花）</li> <li>● 黄豆</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 血液难于凝固，出现失血问题</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 不普遍</li> </ul>
叶酸	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 帮助制造细胞和红血球</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 菠菜、西兰花</li> <li>● 蛋</li> <li>● 红腰豆</li> <li>● 橙、木瓜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 巨红血球贫血</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 长期口服高剂量叶酸可影响锌质吸收</li> <li>● 阻碍维他命B12缺乏症的早期诊断</li> </ul>
维他命 B1	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 参与碳水化合物的新陈代谢，令身体从食物中获得能量</li> <li>● 帮助神经系统正常运作</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 猪肉</li> <li>● 鱼类（例如吞拿鱼）</li> <li>● 豆类（例如黑豆）</li> <li>● 糙米</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 脚气病</li> <li>● 韦尼克氏脑病</li> <li>● 科尔萨夫精神病</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 不普遍</li> </ul>
维他命 B2	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 参与蛋白质和脂肪的新陈代谢</li> <li>● 保持黏膜、皮肤、眼睛、神经系统健康</li> <li>● 帮助制造辅酶，协助释放能量</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 肝脏</li> <li>● 奶类</li> <li>● 蛋</li> <li>● 肉类</li> <li>● 菠菜、西兰花</li> <li>● 果仁（例如杏仁）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 舌头发炎</li> <li>● 口角发炎</li> <li>● 嘴唇干裂</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 不普遍</li> </ul>
维他命 B3	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 参与碳水化合物、蛋白质和脂肪的新陈代谢</li> <li>● 帮助制造辅酶，协助释放能量</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 肉类</li> <li>● 鱼类</li> <li>● 糙米</li> <li>● 全麦麩包</li> <li>● 种籽（例如葵花籽、南瓜籽）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 糙皮病</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 皮肤发红</li> </ul>
维他命 B6	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 参与碳水化合物、蛋白质和脂肪的新陈代谢</li> <li>● 协助制造血红素</li> <li>● 协助神经系统的传导功能</li> <li>● 维持免疫系统运作正常</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 肉类</li> <li>● 鱼类</li> <li>● 香蕉</li> <li>● 薯仔</li> <li>● 果仁（例如榛子）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 贫血</li> <li>● 抑郁</li> <li>● 削弱免疫功能</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 周边神经病变</li> </ul>
维他命 B12	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 协助制造红血球</li> <li>● 保持神经系统健康</li> <li>● 帮助蛋白质的新陈代谢</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 奶类</li> <li>● 鱼类</li> <li>● 蛋</li> <li>● 肝脏</li> <li>● 肉类</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 巨红血球贫血</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 不普遍</li> </ul>
维他命 C	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 帮助制造骨胶原，维持血管、结缔组织、软骨组织的健康</li> <li>● 帮助身体吸收非血红素铁质</li> <li>● 含抗氧化功能</li> <li>● 维持免疫系统运作正常</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 柑橘类水果（例如柑、橙、西柚、柠檬）</li> <li>● 草莓</li> <li>● 奇异果</li> <li>● 番石榴</li> <li>● 西兰花</li> <li>● 青椒</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 坏血病（牙肉出血、牙齿脱落、疲倦、骨痛等）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 腹泻</li> </ul>