是否需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，
究竟是否需要服用這些「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」的份量
比例進食，便可以從日常飲食中攝取所需的維他命，以維持健康。
如果因為患有疾病而需要控制飲食，便應請教醫生或營養師，切勿
自行服用維他命丸和補充劑。

健康飲食金字塔

資料來源：衞生署 衞生防護中心

衞生署學生健康服務
學生健康服務網頁: www.studenthealth.gov.hk
2022

維他命

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
- ❖ 體內多餘的脂溶性維他命會儲貯在肝臟，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尿液排出體外

✧ 食物的儲貯和烹調方法會影響食物中維他命的份量。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，所以應避免將食物放在水中長時間浸洗，或把食物長時間烹煮。

維他命	功能	食物來源	缺乏對健康的影響	過量對健康的影響
維他命 A	● 幫助製造視網膜的一種感光物質（視紫質），對夜間視力十分重要 ● 促進成長、發育 ● 維持皮膚、黏膜健康，免疫系統運作正常	● 肝臟 ● 魚肝油 ● 脂肪含量較高的魚類（例如三文魚、鯖魚） ● 蛋黃 ● 含類胡蘿蔔素的食物（例如胡蘿蔔、菠菜、西蘭花、木瓜、番茄、番薯） * 類胡蘿蔔素中的 β-胡蘿蔔素能在人體內轉化成維他命 A	● 夜盲症、眼睛乾澀 ● 表皮組織角化 ● 妨礙生長 ● 免疫功能受損	● 皮膚乾燥 ● 脫髮 ● 肝臟受損
維他命 D	● 協助身體吸收鈣質和磷質，以維持骨骼生長 ● 保持血中鈣質和磷質平衡 ● 維持免疫系統運作正常	● 蛋黃 ● 肝臟 ● 魚肝油 ● 脂肪含量較高的魚類（例如三文魚、鯖魚） ● 曬太陽時，皮膚會製造維他命 D	● 兒童：佝僂病 ● 成人：軟骨病	● 血鈣和尿鈣過高，增加軟組織鈣化風險
維他命 E	● 含抗氧化功能，保護細胞膜免受氧化破壞 ● 維持免疫系統運作正常	● 植物油（例如粟米油、葵花籽油） ● 果仁（例如杏仁） ● 種籽（例如葵花籽） ● 深綠色蔬菜（例如菠菜、西蘭花）	● 早產嬰兒：溶血性貧血	● 高劑量的維他命E可與維他命K產生對抗作用，令到血液難於凝固
維他命 K	● 幫助血液凝固，防止流血過多 ● 參與骨骼代謝	● 深綠色蔬菜（例如菠菜、西蘭花） ● 黃豆	● 血液難於凝固，出現失血問題	● 不普遍
葉酸	● 幫助製造細胞和紅血球	● 菠菜、西蘭花 ● 蛋 ● 紅腰豆 ● 橙、木瓜	● 巨紅血球貧血	● 長期口服高劑量葉酸可影響鋅質吸收 ● 阻礙維他命B12缺乏症的早期診斷
維他命 B1	● 參與碳水化合物的新陳代謝，令身體從食物中獲得能量 ● 幫助神經系統正常運作	● 豬肉 ● 魚類（例如吞拿魚） ● 豆類（例如黑豆） ● 糙米	● 腳氣病 ● 韋尼克氏腦病 ● 科爾薩夫精神病	● 不普遍
維他命 B2	● 參與蛋白質和脂肪的新陳代謝 ● 保持黏膜、皮膚、眼睛、神經系統健康 ● 幫助製造輔酶，協助釋放能量	● 肝臟 ● 奶類 ● 蛋 ● 肉類 ● 菠菜、西蘭花 ● 果仁（例如杏仁）	● 舌頭發炎 ● 口角發炎 ● 咀唇乾裂	● 不普遍
維他命 B3	● 參與碳水化合物、蛋白質和脂肪的新陳代謝 ● 幫助製造輔酶，協助釋放能量	● 肉類 ● 魚類 ● 糙米 ● 全麥麪包 ● 種籽（例如葵花籽、南瓜籽）	● 糙皮病	● 皮膚發紅
維他命 B6	● 參與碳水化合物、蛋白質和脂肪的新陳代謝 ● 協助製造血紅素 ● 協助神經系統的傳導功能 ● 維持免疫系統運作正常	● 肉類 ● 魚類 ● 香蕉 ● 薯仔 ● 果仁 (例如榛子)	● 貧血 ● 抑鬱 ● 削弱免疫功能	● 周邊神經病變
維他命 B12	● 協助製造紅血球 ● 保持神經系統健康 ● 幫助蛋白質的新陳代謝	● 奶類 ● 魚類 ● 蛋 ● 肝臟 ● 肉類	● 巨紅血球貧血	● 不普遍
維他命 C	● 幫助製造骨膠原，維持血管、結締組織、軟骨組織的健康 ● 幫助身體吸收非血紅素鐵質 ● 含抗氧化功能 ● 維持免疫系統運作正常	● 柑橘類水果（例如柑、橙、西柚、檸檬） ● 士多啤梨 ● 奇異果 ● 番石榴 ● 西蘭花 ● 青椒	● 壞血病（牙肉出血、牙齒脫落、疲倦、骨痛等）	● 腹瀉