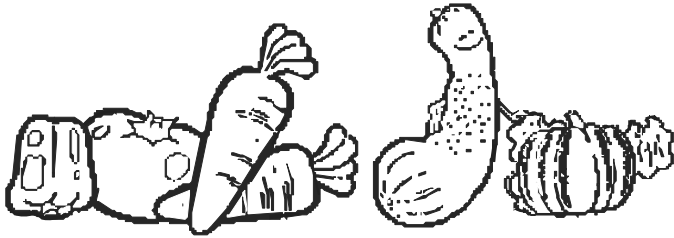


## 是否須要進食維他命丸和補充劑

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？

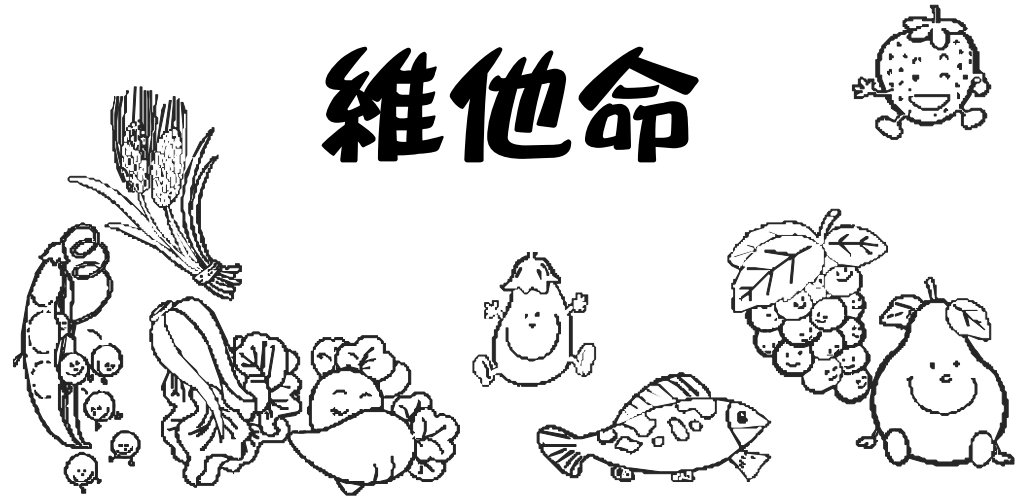
飲食要均衡，不宜偏食，依照「健康飲食金字塔」的分量比例進食，便可以從日常飲食中攝取足夠和適量的維他命，而毋須額外進食維他命丸或補充劑以維持健康。

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。



: [www.studenthealth.gov.hk](http://www.studenthealth.gov.hk)  
2020

# 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

- ◇ 

▣	C	
	B	C
	B	

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	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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</li> <li>● 促進成長、發育</li> <li>● 維持皮膚、黏膜健康，免疫系統運作正常</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 肝臟</li> <li>● 魚肝油</li> <li>● 脂肪含量較高的魚類（例如三文魚、鯖魚）</li> <li>● 蛋黃</li> <li>● 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）</li> </ul> <p>* 類胡蘿蔔素中的 <u>β-胡蘿蔔素</u> 能在人體內轉化成維他命 A</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 夜盲症、眼睛乾澀</li> <li>● 表皮組織角化</li> <li>● 妨礙生長</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 皮膚乾燥</li> <li>● 脫髮</li> <li>● 肝臟受損</li> </ul>
維他命 D	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 協助身體吸收鈣質和磷質，以維持骨骼生長</li> <li>● 保持血中鈣質平衡</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 蛋黃</li> <li>● 肝臟</li> <li>● 魚肝油</li> <li>● 脂肪含量較高的魚類（例如三文魚、鯖魚）</li> <li>● 曬太陽時，皮膚會製造維他命 D</li> </ul>	<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>● 血鈣和尿鈣過高，增加軟組織鈣化風險</li> </ul>
維他命 E	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 含抗氧化功能，保護細胞膜免受氧化破壞</li> <li>● 維持免疫系統運作正常</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>● 種籽（例如：葵花籽）</li> <li>● 深綠色蔬菜（例如菠菜、西蘭花）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 早產嬰兒：溶血性貧血</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 頭痛、頭暈</li> <li>● 疲倦</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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 深綠色蔬菜（例如菠菜、西蘭花）</li> <li>● 黃豆</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 血液難於凝固，出現失血問題</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 早產嬰兒：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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 菠菜、西蘭花</li> <li>● 蛋</li> <li>● 紅腰豆</li> <li>● 橙、木瓜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 巨紅血球貧血</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 不普遍</li> </ul>
維他命 B1	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 幫助碳水化合物新陳代謝，令身體從食物中獲得能量</li> <li>● 幫助神經系統正常運作</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 豬肉</li> <li>● 魚類（例如吞拿魚）</li> <li>● 豆類（例如黑豆）</li> <li>● 糙米</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 腳氣病</li> <li>● 韋尼克氏腦病</li> <li>● 科爾薩夫精神病</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>● 幫助蛋白質和脂肪的新陳代謝，令身體從食物中獲得能量</li> <li>● 保持黏膜、皮膚、眼睛、神經系統健康</li> <li>● 幫助製造輔酶，協助釋放能量</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 肝臟</li> <li>● 奶類</li> <li>● 蛋</li> <li>● 肉類</li> <li>● 菠菜、西蘭花</li> <li>● 果仁（例如杏仁）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 舌頭發炎</li> <li>● 口角發炎</li> <li>● 咀唇乾裂</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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 肉類</li> <li>● 魚類</li> <li>● 糙米</li> <li>● 全麥麩包</li> <li>● 種籽（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>● 皮膚發紅</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>● 協助製造血紅素</li> <li>● 協助神經系統的傳導功能</li> <li>● 維持免疫系統運作正常</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 肉類</li> <li>● 魚類</li> <li>● 香蕉</li> <li>● 薯仔</li> <li>● 果仁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 貧血</li> <li>● 抑鬱</li> <li>● 削弱免疫功能</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 周邊神經病變</li> </ul>
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>● 幫助蛋白質的新陳代謝</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 奶類</li> <li>● 魚類</li> <li>● 蛋</li> <li>● 肝臟</li> <li>● 肉類</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 巨紅血球貧血</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>● 幫助製造骨膠原，維持血管、結締組織、軟骨組織的健康</li> <li>● 幫助身體吸收非血紅素鐵質</li> <li>● 含抗氧化功能</li> <li>● 維持免疫系統運作正常</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 柑橘類水果（例如柑、橙、西柚、檸檬）</li> <li>● 士多啤梨</li> <li>● 奇異果</li> <li>● 番石榴</li> <li>● 西蘭花</li> <li>● 青椒</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 壞血病（牙肉出血、牙齒脫落、疲倦、骨痛等）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 腹瀉</li> </ul>