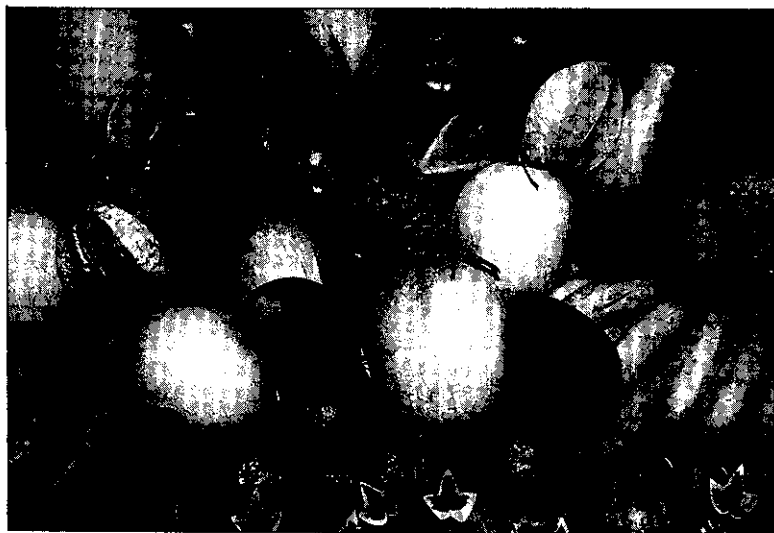


如何正確地服用 維生素 ABCD.....

台北市立婦幼醫院／任宜蓀



新鮮水果含豐富的維生素C (林高展／攝)

維生素又稱為維他命，是一種化學結構不同，維持人體在正常新陳代謝中絕對不可缺乏的有機物質。人體對它們的需求量不大，可是絕大部分都不是我們人體所能製造的，而必須由食物或其他來源攝取。

均衡攝取食物 不易缺乏維生素

目前被肯定公認的維生素包括維他命A、D、E、K四種，水溶性維生素除維生素C外，主要是B群維生素如

B₁、B₂、B₆、B₁₂、菸鹼酸（即B₃）、泛酸（B₅）、生物素及葉酸等8種。每種維生素的需求量並不相同。美國食品營養局製定了「建議飲食攝取量（簡稱RDA）」，供不同年齡層、不同性別及懷孕、授乳的人做為營養標準。

但是要注意「建議飲食攝取量」並不等於「每日最低需求量」，而是正常人在一般環境下攝取此量，97%的人是不會缺乏維生素的。

目前13種維生素中的10種RDA已經確定，但對維生

素K、泛酸及生物素的了解還不夠，因此最好儘可能從不同的食物攝取足夠的養分。

一般而言，一個健康成人如果能攝取均衡食物，並不至於會缺乏維生素。所謂均衡的飲食，依衛生署給國人的建議是：每日1種水果、兩碟青菜、3湯匙油脂、4份蛋白質（即奶、蛋、豆、魚、肉）、5份主食類食品（五穀、根莖類）；美國的營養師建議則是為：每日2份乳品、2份魚、肉或豆品、4份蔬菜、4份穀類食品。

生理飲食習慣特殊者 需適度補充維生素

有些人除了均衡的飲食外，可能仍需適度補充維生素，如：

一、代謝需求量提高者

如孕婦、授乳婦、嬰兒、工作量太大者、重傷、開刀或嚴重感染之患者等。

二、飲食攝取不足者

如酒徒、老人、節食者、偏食者等。

三、吸收不良者

如老人、長期腹瀉患者、嚴重腸胃道疾病患者、癌症患者、腸胃切除者、阻塞性黃疸等。

四、因醫療而導致維生素缺乏者

如洗腎者、使用某些降血脂藥品或瀉劑、長期使用

廣效性抗生素、使用某些降血壓藥物或抗肺癆及抗癲癇藥物者、長期使用全靜脈營養輸注液者。事實上維生素的補充量因人而異，不可任意服用。

服用維生素丸 劑量因人而異

醫療界及社會大眾對維生素有兩極化的看法；有人鼓勵每個人都能由補充維生素得到益處，甚至使用高單位者，可是到目前為止，研究結果仍然傾向不需每個人都服用維生素丸，且高單位維他命之服用（10～100倍RDA）是很危險的。

目前維生素的服用，衛生署所訂的標準是：維他命A—2萬5千單位、維生素D—每日最大限量50單位、維生素E—4百單位。但若是經醫師診察，基於治療需要者則不在此限。

在選擇維生素製劑時，應詳細閱讀標示、說明書、使用方法、用量、製造日期

（或有效期間）、儲存方式、副作用及禁忌等。

多種維他命應選用適合本身年齡、生理狀態的製劑，兒童、孕婦、成人各有適當的製劑。

不可自行治療維生素缺乏症，如果診斷係某種維生素缺乏時，應使用單一成分的維生素，不可用多種維生素來治療，因為會造成其他成分劑量過高而中毒。一般用單一維生素治療之劑量是建議食物攝取量的1至百倍不等。

由於大多數維生素活性會受到光線、氧氣、熱及酸鹼等破壞，故一般須密封，避免光線直接照射，且置於陰涼場所，最好不要置於塑膠帶內，而應由緊密的玻璃罐等容器來保存。

維生素來源 自然就是好

以下謹舉出各種維生素的主要食物來源：

維生素A：魚、牛奶、

奶油、鮮奶油、蛋、內臟等。

維生素D：牛奶、乳製品、蛋、肝臟等。

維生素E：植物性奶油、帶殼穀類、植物油、綠色蔬菜等。

維生素K：由人類腸內菌製造。

維生素C：新鮮水果、蔬菜等。

維生素B₁：米糠、豬肉、牛肉、新鮮豆類等。

維生素B₂：牛奶、蛋、肉、魚、肝臟、帶殼穀類等。

菸鹼酸：瘦肉、肝臟、腎臟、魚、帶殼穀類、豆類、綠色蔬菜等。

維生素B₆：肉、五穀、扁豆、堅果、香蕉、鱷梨、馬鈴薯等蔬菜。

維生素B₁₂：動物蛋白質、豆類根瘤等。

葉酸：新鮮蔬菜、酵母菌、肝臟及其他內臟等。

泛酸：許多食物中均有（很少缺乏）。

生物素：由人體腸內菌製造。



82年6月底止，特此更正。
從原來的82年9月底更改為
因校對疏忽，其有效期間應
有限公司文字稿內，第7行
商服務專欄中惠光化學股份
刊載豐年43卷16期63頁工

訂正啟事

精緻農業法寶

植物營養活力素

大好評
大賞識

特點：養根、健樞、豐產、防落、防裂、增糖着色……

※要早收成，追求高品質，要賣好價格，請速選用，高山茶、洋香瓜、柚、文旦、棗、芭樂、葡萄、木瓜、黑珍珠、檳榔等……產期提前使用，效果保證，趕快行動。

售新品果苗：紅龍果、奇異果、蜜紅早柚、早生酪梨……



各地經銷服務處
利潤分享

裕農種苗花卉公司

彰化縣田尾鄉新興村(路)50巷11號
Tel: (04) 8733515