

# 維生素 服用須知

## 大量的維生素 作用與藥物相同 可造成殺傷力

在美國，曾有一位青年人，因為嚴重的頭痛、噁心、嘔吐和脖子僵硬而就診，經檢驗發現，他的肝臟組織受損、腦壓極高，病情危急，立即住院治療。再經仔細檢查，原來他每天服用比建議量50倍還多的維生素A，以致造成中毒的現象，所幸住院6週後，已完全復元。

維生素A不是惟一（服用過量）會引起危險的，其他尚有下列三項：

維生素D：大量服用，會引起腎臟損傷和腎結石。

維生素B<sub>6</sub>：過量則造成神經傷害：麻木、發抖、和行路困難。

菸鹼酸：會導致黃疸、皮膚發紅、發癢和潰瘍等。

由實驗室測試得知，服用任何維生素過量，都會干擾其他藥物的作用。過量維生素的副作用有腹瀉、出疹子、胃部不適等。藥物會引起胎兒畸形，維生素也不一定安全，尤其是維生素A和D。

忠告：如欲服用維生素補充劑，以選擇綜合維生素為宜，因為這是一種多種維生素的混合劑，任何一項都不會超量。購買時請詳閱劑量標示，如超過每日需要量的若干倍，則對無實際需要者，可能並不安全，切記。（資料來源：Better Homes and Gardens）

## 何時服用？

根據美國營養學會的發言人何恩博士指出，服用多種維生素丸子的要領，不在時間的安排，而是要把握腸胃最能吸收的時機，所以在食用過一頓包括有蛋白質、醣類和適量脂肪的均衡膳食後服用最恰當。

一般人習慣於早餐後服用維生素，這是明智之舉，因為人體可以有一整天的時間，將增添的維生素和礦物質完全利用掉。

但是如果只以一杯茶或咖啡代替均衡早餐的人，最好等到午餐後再服用維生素補充劑。

有人在吃過豐盛的大餐後，會自然地吞服維生素以幫助消化，但何恩博士指出，吃過大魚大肉後，腸胃道忙於消化食物，根本無法有效地吸收額外投入的維生素或礦物質了，所以在食用大餐後，請不要服用多種維生素補充劑。（資料來源：RED BOOK）

。壯茁、長成同一們我願，伴夥好的業企小中是

# 行銀灣臺

資融料購 ●

款貸額小業商工 ●  
款貸金轉週般一 ●

級升業企小中 ●  
款貸

款貸出支本資 ●

房廠建興、地用業工買購含）  
（款貸備設器機及



款貸銷外 ●

外、款放轉週狀用信口出含）  
（等款放轉週約契銷

迎歡  
貸洽行分地各向

# 精 緻 園 藝 資 材

本 社 代 售

國營事業產品 · 品質可靠 · 信譽卓著



\* 常用花卉肥料，能使花卉繁茂 \*

## 系 列 產 品

- 一、台肥12號複合肥料 25元
- 二、速效一號 25元
- 三、速效二號 25元
- 四、速效三號 25元
- 五、長效一號 25元
- 六、台肥43號複合肥料(1kg) 50元
- 七、台肥尿素肥料(0.5kg) 30元

※ 郵購金額未達100元者，請另外附加掛號郵資10元。 ※



## 讓 愉 悅 與 健 康 帶 進 您 的 家 中

### 家 庭 園 藝 小 包 裝 種 子 系 列

#### 服 務 項 目

- 一、草花種子：包括霍香薊等117種
- 二、蔬菜種子：包括黃秋葵等47種
- 三、趣味栽培種子：包括大葉武竹等34種

—— 種類眾多，請多選購 ——

※ 每包售價20元，郵購金額未達100元者，請另附加掛號郵資10元。 ※



## 豐 年 社

地址：台北市温州街14號  
 電話：(02)3628148 · 3634055  
 FAX:(02)3636724  
 郵政帳號：0005930-0

歡迎各界選購，可逕洽  
 本社門市部 仲小姐  
 服務電話：(02)3628148