

# 維生素讓你更有活力

**提**起維生素，馬上就令人想到藥局所賣的維生素製劑。事實上維生素是維持生命不可缺少的營養素，它可維持人體的正常活動；缺少了它，即產生種種缺乏症。不過除少數例外，維生素在體內幾乎無法生產或合成，必需從食品攝取。

目前已知的維生素，有維生素A（視網醇、胡蘿蔔素），維生素B，包括B<sub>1</sub>（塞胺命）、B<sub>2</sub>（核黃素）、B<sub>3</sub>（菸鹼醯胺、菸鹼酸）、B<sub>4</sub>（腺嘌呤）、B<sub>5</sub>（泛酸）、B<sub>6</sub>（吡啶醛）、B<sub>11</sub>（生長因子）、B<sub>12</sub>（氰鈷胺）、B<sub>13</sub>（Orotic acid）、B<sub>15</sub>（Pangamic acid）、B<sub>17</sub>（Amygdalin）B<sub>c</sub>（葉酸）、B<sub>x</sub>（對胺基安息香酸）、膽鹼（Choline）、肌醇（Inositol），維生素C（抗壞血酸）、D（鈣固醇）、E（生育醇）、F（必需不飽和脂肪酸）、H（生物素）、K、L、T（成長物質）、U（高麗提取物）等。

## 活化代謝調整體能

由食物中始可攝取到維生素，它既非強精劑，也不會產生熱量，為非能量供給的物質。因此維生素不能代替蛋白質、脂肪、醣、礦物質、水等其他營養素，而且維生素間不能互相取代。

如將人比喻做汽車，則維生素可作為汽車的火星塞。維生素是構成人體酵素要素之一，能像火星塞一樣活化代謝，將身體調整至最佳的狀況。

維生素含於各種食物中，含

量有多，有少。故均衡的飲食就可攝取到各種維生素。然而常吃精製砂糖、米及罐頭食品的人，很容易引起維生素缺乏症。又外食時，攝取食物不均衡，特別容易引起維生素A、B<sub>1</sub>及C的缺乏。再者我們每天所吃的食品，例如麵包及早點玉米粥等，都因加工過，維生素等已喪失掉，雖有營養強化，但是攝取的維生素還是不足。

## 抽取自天然食品

維生素為自然食品中所含的天然物質，包括維生素製劑，不論膠囊、錠劑、粉狀、液狀都由天然食品抽取出較多。例如維生素A，由魚肝油製取；複合維生素B群則由酵母或肝臟製取；維生素C則由落花後的玫瑰果實抽取；維生素E一般從大豆、小麥胚芽或玉米製造。

維生素有一部分可用人工合成，雖然經化學分析，合成與天然沒有差別。但是天然維生素有附加的成分。即天然存在的東西，含有合成所沒有的成分。例如維生素C合成的僅含壞血酸，但由玫瑰果實抽取之維生素C，還含有維生素B，成為維生素C複合體，效果要比維生素C好。又維生素E，天然抽取的除了 $\alpha$ 生育醇外，還有 $\beta$ 及 $\gamma$ 生育醇。

## 餐後取用維生素

維生素製劑現在有慢溶解性錠劑出售，由於混合有混合基劑，需分6小時至12小時，才會完全吸收到血液，故血液常可保持

一定濃度的維生素，而不會排泄掉。如非此種劑型，則水溶性維生素最多僅能停留4個小時。而維生素B、C空腹服用時，2小時即從尿排出。但脂溶性維生素的A、D、E、K，則可在體內停留24小時，多餘時則貯存到肝臟。

人的身體24小時多在進行代謝，連睡眠也不停止，故隨時都要供給營養素及氧。如每天僅服一次維生素製劑時，以晚餐後服用最佳。水溶性維生素B複合體及C，很容易由尿排出，故三餐飯後服用，體內可保持最高濃度的維生素量。

有的人一吃含油多的食物，肚子就不舒服。或為面皰煩惱的人，或皮膚有問題的人，不能攝取脂肪，則無法吸收到脂溶性維生素A、D、E、K時，改服變成水溶乾性A、D、E、K即可。

## 同時服用礦物質

服用維生素製劑時，同時服用礦物質，則效果更佳。例如服用維生素A，同時服用含有鈣、鎂、磷、硒、鋅時，效果更佳。而維生素B，同時服鈷、銅、鐵、錳、鉀、鈉，效果更佳。維生素C，同時服鈣、鈷、銅、鐵、鈉；維生素D以鈣、銅、鎂、硒、鈉；而維生素E以同時服用鈣、鐵、錳、磷、鉀、硒、鈉、鋅等礦物質，效果更佳。

