

瘦豬肉

國人飲食中維生素 B₁ 的主要來源

維生素B₁又稱硫胺，是一種水溶性維生素，與維生素B₂、B₆、菸鹼酸、泛酸、生物素、肌醇、膽素、葉酸和維生素B₁₂同屬維生素B群。

維生素B₁的主要功能是參與醣類、脂肪和蛋白質的代謝反應，除此之外維生素B₁與神經細胞膜功能有關，同時影響神經傳遞的作用。

腳氣病是由於缺乏維生素B₁所造成的疾病，最初的症狀是疲倦食慾降低、下肢水腫及麻木，嚴重時會心臟擴大，甚至死亡。患者身體之神經系統、心臟血管系統及腸胃消化系統全都會受影響。

腸胃消化系統方面，會造成食慾不振、消化不良及便秘等情形。

神經系統方面，脚尖會沒有力氣，無法抬高脚趾，小腿肌肉萎縮及疼痛，腳部常感麻木等症狀。

心臟血管系統方面，由於心肌失去彈性、收縮力降低，心臟會擴大、血液循環緩慢而引起腳部水腫，嚴重時有腹水或胸腔積水情形。

維生素B₁的需要量與醣類的新陳代謝有關，也就是與熱量的消耗有關，所進食的熱量越高，需要的維生素B₁越多，通常每1000卡熱量需配合攝取0.5毫



克的維生素B₁。衛生署82年修訂之每日營養素建議攝取表中每日熱量2000卡之女性成年人之維生素B₁建議攝取量為1.2毫克，量雖少卻是必需不可少的，每日若攝取量不足，不久便會出現維生素B₁的缺乏症狀。

維生素B₁廣泛存在於各種食物之中，以酵母、瘦豬肉、全穀類、肝臟、酵母、豆類及牛奶的含量較為豐富。100公克瘦豬肉含0.7毫克維生素B₁；100公克

肝臟含0.4毫克維生素B₁；平均100公克豆類（黃豆、紅豆、綠豆、豌豆）含0.4毫克維生素B₁；100公克的糙米含有0.3毫克的維生素B₁，但白米則僅含0.1毫克；鮮奶1杯（240C.C.）含0.1毫克維生素B₁。

酵母粉含維生素B₁最高（100公克含1.5毫克），但由於酵母粉是一般飲食中較少見的食物，而國人的飲食習慣大都吃白米飯、少喝牛奶；豆類食物除素食者之外也少見於一般人的飲食中；至於肝臟，由於膽固醇問題，也漸少見於日常食物中；因此瘦豬肉成為國人飲食中維生素B₁的主要豐富來源。

比較100公克肉類的維生素B₁含量，豬肉含0.7毫克，而牛肉只有0.08毫克，羊肉0.1毫克，雞肉0.16毫克，鵝肉0.16毫克，鴨肉0.09毫克；足見瘦豬肉的維生素B₁含量豐富，是其他肉類所遠不及的。

以前述每日熱量2000卡女性成年人為例，每日若攝取豬肉100公克（3兩），維生素B₁的攝取量就能達到衛生署建議量的58%，可見豬肉在提供維生素B₁攝取的重要角色。

預防維生素B₁缺乏症的發生，除非能由其他食物攝取足量的維生素B₁，豬肉實在應該是每日國人在餐桌上的必須食物。