

保眼護齒的魚肝油

您在小時候有過吃魚肝油的經驗嗎？

媽媽們總是說魚肝油對眼睛的健康很有幫助，
半威脅半強迫的逼小朋友吞下金黃色膠囊，或是
用湯匙喝下那帶有怪怪魚腥味的白色濃稠液體。

現代的產品可不同了，魚肝油跟軟糖一樣好吃，家長們要是不注意，
常被孩子拿來一顆接一顆地往嘴裡塞，反而得擔心中毒。
魚肝油該不該吃，以及該怎麼吃，還真是門學問呢！

魚肝油有什麼營養？

魚肝油是從魚的肝臟所提煉出來的油脂，因為魚的肝臟儲存大量的維生素A及D，所以魚肝油最大的營養價值，就是富含這兩種維生素，可以用來作為維生素的補充劑。

魚肝油中的維生素A

一維生素A的生理功能及需要量

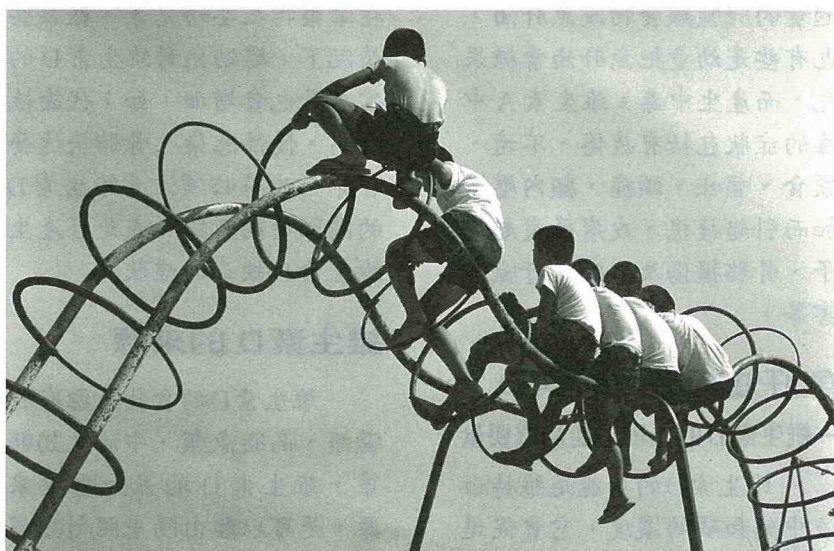
維生素A的主要功能是維持正常視覺反應、防止夜盲症和視力減退。此外可以維持表皮粘膜細胞的正常形態與功能，還有助於免疫系統功能正常，並且維持正常骨骼牙齒發育。嬰幼兒及孩童維生素A的每日攝取建議量如表一所示。

維生素A缺乏

幼兒若蔬菜水果攝取量不

表一、嬰幼兒及孩童維生素A的每日攝取建議量

維生素A	0-6個月	6-12個月	1-3歲	4-6歲	7-10歲
每日攝取建議量 (國際單位)	375	375	400	500	700



■ 維生素D的來源除了肝臟類、高脂魚類、牛油及奶類之外，亦可以經由陽光照射人體皮膚下的膽固醇而合成。

足，可能導致維生素A缺乏，最早出現的症狀為夜盲症、結膜乾燥及乾眼症。如果維生素A仍舊持續缺乏，則會進一步產生角膜乾燥、角膜軟化、渾濁及肥厚的現象。此時如果及時補充維生素A，症狀會改善，但若未治療則可能有失

明、生長遲緩、甚至死亡的情形發生。維生素A缺乏的其它症狀還有皮膚的毛囊角質化、泌尿生殖器官及肺臟的表皮組織角質化等。某些情況下的嬰幼兒會特別容易缺乏維生素A，例如：紅孩病、早產兒、膽道閉鎖、唐氏症、纖維囊泡症、血清 β 脂蛋白缺乏症、急性感染等。

維生素A的來源

富含維生素A的食物有肝



臟、胡蘿蔔、綠葉蔬菜、奶類及奶製品、蛋、黃色水果等，讓幼兒多攝取可以預防維生素A缺乏。對於可能缺乏或需求量特別高的幼兒，魚肝油是一個良好的維生素A補充劑。

維生素A攝取過量的中毒症狀

造成幼童維生素A攝取過量的原因，通常是因父母給予過量的肝臟類食物或魚肝油，也有些是幼童把魚肝油當糖果吃，而產生中毒。維生素A中毒的症狀包括有疲倦、不適、厭食、嘔吐、頭痛、顱內壓增加而引起複視、皮膚發炎起疹子、骨骼損傷及疼痛、肝臟傷害等。

魚肝油中的維生素D

一維生素D的生理功能及需要量

維生素D的功能是維持血液中鈣和磷的濃度。它會促進小腸中鈣質的吸收、減少尿液中鈣的流失、促進骨質鈣化、維持正常的骨骼與牙齒結構。足月生產的嬰兒，每日約攝取100-250單位的維生素D就可預防缺乏症，但若能攝取達到400單位的維生素D，寶寶的生長會更好。嬰幼兒及孩童每日維生素D的攝取建議量如表二所示。

維生素D缺乏

維生素D缺乏主要的症狀為軟骨症，臨床檢查之特徵為骨骼變形、骨骼疼痛、骨折、

表二、嬰幼兒及孩童維生素D的每日攝取建議量

維生素D	0-6個月	6-12個月	1-3歲	4-6歲	7-10歲
每日攝取建議量 (國際單位)	300	400	400	400	400

雞胸、恆齒發育遲緩或琺瑯質發育不全、肌肉無力、生長遲緩等。某些情況之下，嬰幼兒會特別容易缺乏維生素D，如：膽汁鬱積型肝臟病、纖維囊泡症，或使用抗凝血劑、抗痙攣藥物之嬰幼兒等。在某些情況下，嬰幼兒對維生素D的需求量也會增加，如：代謝性疾病、慢性感染、骨骼快速發育等，此時必須注意維生素D的攝取量夠不夠，或是否產生維生素D缺乏的症狀。

維生素D的來源

維生素D的食物來源有肝臟類、高脂魚類、牛油及奶類等。維生素D的另一重要來源，是可以經由陽光照射皮膚下的膽固醇而合成，但因為現在有許多的父母的工作十分忙碌，所以很少帶嬰幼兒到戶外曬太陽，使得寶寶身體內自行合成維生素D的量減少，大部分必須要由飲食攝取得來。但是與牛乳及嬰幼兒配方奶粉比較之下，母乳中的維生素D含量很低，每公升母乳約只有20-40單位維生素D，而牛乳及嬰幼兒配方奶粉每公升約有400單位維生素D，所以餵哺母乳的嬰幼兒應該額外補充維生素D，以免缺乏，特別是哺乳的母親本身體內維生素D就不

足、或是沒有機會曬太陽的嬰幼兒，更要十分注意。一般嬰幼兒配方奶粉通常都有添加各類營養素與礦物質，包括維生素D，所以對於配方奶粉攝取量很足夠的嬰幼兒而言，也許不需要額外補充維生素D，但若是配方奶粉及富含維生素D的食物攝取不足時，可能需要額外攝取維生素D的補充劑。對於可能缺乏或需求量特別高的寶寶，魚肝油是一個良好的維生素D補充劑。

維生素D攝取過量的中毒症狀

維生素D攝取過量時，會產生厭食、噁心、嘔吐、虛弱、異常口渴、多尿、血鈣過高、尿鈣過多、高血壓、骨骼損傷、鈣質沈澱在血管壁、肝臟、肺臟、腎臟、胃等處、腎結石、腎衰竭、甚至死亡等症狀。

在此慎重的提醒家長們，維生素A、D等脂溶性維生素，如果補充太多會有中毒症發生，因此在使用魚肝油為寶寶的生長發育加把勁時，不要操之過急，須注意包裝上所標示的劑量及使用方法。更要特別小心，不要讓孩童隨手取得魚肝油當糖吃，以免導致中毒的後果。

圖