



## 每日曬10分鐘 維他命D夠充足

既然維他命D如此重要，我們應注意每日攝取量，包括從食物中攝取及每日曬太陽。

余思行建議，每日不塗任何防曬，在和煦陽光下曬十分鐘，足夠令身體製造每日所需要的維他命D。美國更有研究指出，每日曬二十分鐘得到的效果，和飲二百杯牛奶一樣。

「適量的戶外運動，讓陽光灑在身上，不但可以增加心肺功能，亦有助身體製造維他命，何樂而不為？」余思行說。不過她亦提醒，避免在烈日當空下，即上午十一時後、下午二時前暴曬，一來容易曬傷皮膚，二來過量的UVB會引致皮膚癌。

▲怕曬得多面部現皺紋，亦可以讓陽光曬在手腳上。

## 高D食物 每日補充

如果你一向怕曬太陽，又少進食含豐富維他命D食物，懷疑缺乏維他命D，可以進行血液測試，理想的維他命D水平，應為20-30ng/mL。如低於理想水平，應諮詢醫生或營養師實行補充大計。

「含較高維他命D食物多為魚類、肝臟，另外不少飲品亦添加維他命D，大家在選擇食物時應多加留意。

「如果你選擇維他命D補充劑，應注意包裝上列明是維他命D3（或稱cholecalciferol），它從魚油、羊毛油脂中煉出來，成本較高，亦能有效吸收；而一般補充劑所含的是維他命D2（或稱ergocalciferol），從酵母中提煉出來，成本較低，但不易為人體吸收。

「另外維他命D屬脂溶性，故無論從食物中吸收或是以補充劑，與脂肪類食物一同進食可幫助吸收。」余思行說。

英國註冊營養師  
余思行



### 你每日 需要多少維他命D

1-70歲 600 IU  
71歲以上 800 IU  
最高可容忍量  
7歲以上 4000 IU

（資料來源：Institute of medicine）

維他命ABC，很多人都知道A可護眼、B護神經、C就增強抵抗力，但數到D，卻被忽略。研究發現不少香港人不夠維他命D，除了因為未能從食物中吸收，主要多歎冷氣少見陽光，阻礙身體製造維他命D。

其實維他命D對人體非常重要，除了幫助吸收鈣外，亦是我們健康的守門大將軍。

今期營養師余思行就為大家上一課簡易維他命D課程，讓大家知多啲！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：陳承峰



# 知多啲

食物	份量	維他命D(IU)
鱈魚肝油	1湯匙	1,360
三文魚(熟)	3.5安士	360
鯖魚(熟)	3.5安士	345
沙甸魚(罐頭、油浸)	1.75安士	250
吞拿魚(罐頭、油浸)	3安士	200
牛奶(添加)	1杯	100
豆奶(添加)	1杯	100
橙汁(添加)	1杯	100
雞蛋	1隻	41
早餐穀物(添加)	1杯	40
植物牛油(添加)	1茶匙	20
牛肝	3.5安士	12

資料：美國農業協會  
(USDA)

## 防曬乃元兇

香港人缺乏維他命D情況有幾普遍？一項研究顯示，足足有三分之二港人體內的維他命D水平偏低，而全球據估計則有約十億人有維他命D不足情況！

為何會這樣？原來與我們的生活習慣大有關係。營養師余思行說，維他命D並不像其他營養素普遍存在於各種食物中，只有小部分食物如肝臟、高脂魚類、蛋黃含較高維他命D，但這類食物亦含較高膽固醇，平日不會進食太多，故我們從食物中的攝取量偏低。

不過余思行指出，引致我們身體維他命D水平偏低的主因，是我們少曬陽光。余思行說，人體內八成維他命D透過曬太陽而合成，當我們長期在室內工作，又習慣搽防曬霜或乳液，將絕大部分陽光阻擋，身體沒有UVB，就無法製造維他命D。

「身體受到UVB照射，才能啟動製造維他命D機制，但大部分防曬用品，防曬度只要達SPF15，就可減少維他命D的合成達99%，香港女士常常搽防曬、拒絕戶外活動，都是令身體缺乏維他命D的主因。」余思行說。



▲怕曬陽光以免加速老化，但完全不曬陽光卻令身體維他命D不足。

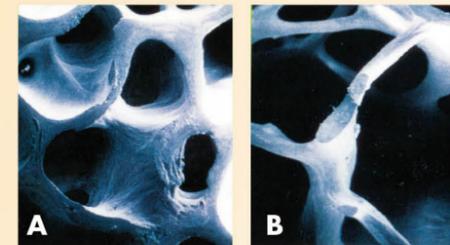


▲一般防曬度SPF15以上，就可減少維他命D合成達99%。

## 防病大將軍

缺乏維他命D會對身體造成甚麼傷害呢？余思行說，維他命D幫助身體吸收鈣質：「它像一把鑰匙，打開吸收鈣質的大門，鈣質才能通過血液走進骨骼內。所以如果身體沒有足夠維他命D，就算進食幾多高鈣食物都沒用，因為根本無法吸收。」

所以維他命D和鈣質是息息相關，缺乏維他命D，同樣會引致骨質疏鬆，增加骨折危機。



▲有足夠維他命D才能令身體有效吸收鈣質，鞏固骨質（圖A），避免骨質疏鬆（圖B）。

然而維他命D的重要性豈只保護骨骼，它亦維持肌肉力量，亦是一種荷爾蒙，幫助預防以下疾病：

**癌症：**初步研究發現，維他命D可以令癌細胞停止分裂，故可以在抗癌療程中起輔助作用，故被視為有抗癌作用。

**荷爾蒙疾病：**維他命D是一種荷爾蒙，故它亦可以影響體內其他荷爾蒙運作，如胰島素、血清素、腎激素、雌激素等，即是它可以幫助治療糖尿病、經前綜合症、控制血壓，減低心臟病、中風及抑鬱症機會。

**癡肥：**部分研究發現維他命D會干擾「飽肚荷爾蒙」水平，即是可以帮助癡肥人士大腦發出飽肚訊息，減少進食量或停止進食。

**炎症：**維他命D可以幫助控制由周期性疾病引起的炎症，如類風濕性關節炎及骨關節炎。

**免疫系統病症：**維他命D能鞏固免疫系統，故能治療由免疫系統弱而引起的病症，如類風濕性關節炎。

