



成人服用的維他命和礦物質補充劑

Vitamin and Mineral Supplements for Adults

甚麼物質含有最豐富的維他命和礦物質？

食物是提供營養（包括維他命和礦物質）的最佳來源。Eating Well with Canada's Food Guide（加拿大食品指南—助您健康進食）指引讀者，每天從不同食物類別中進食多少，才能攝取足夠的營養。在各個類別中選擇多種食物是很重要的。

每種食物都是獨特的營養“套餐”。我們以兩個示例向你解釋其意：

- 一杯牛奶可以提供蛋白質、鈣質、維他命 D 和維他命 A，以及維他命 B12、核黃素及其他營養。
- 一個橙可以提供維他命 C、葉酸鹽、鉀、鈣、纖維，以及對身體有很多益處的素菜食品所含天然物質—「植物化學物質」。

有些人單靠食物，便可以吸收足夠的維他命和礦物質，但有些人則需要服食維他命和礦物質補充劑。如果你飲食健康，另服食維他命 / 礦物質補充劑，你大概已攝取足夠營養。

你何時需要服食補充劑？

在人生的不同階段，或者因為食物選擇受限制，你可能需要服用維他命及 / 或礦物質補充營養，或者進食加添營養的食品。加添營養食品指在食品中加入維他命及 / 或礦物質。

女性

女性在懷孕前或懷孕初期首三個月服食葉酸，有助預防胎兒神經管缺陷。14 至 50 歲並可以懷孕的女性，以及懷孕或母乳哺育嬰兒的女性，均需每天服食含有 0.4 毫克（400 微克）葉酸的多種維他命 / 礦物質補充劑。另外，亦要經常進食葉酸鹽含

量豐富的食物，例如乾豆、碗豆、小扁豆、深綠菜葉類素食和橙汁等。

孕婦亦須確保其服食的多種維他命 / 礦物質含有 16-20 毫克的鐵質，以滿足身體對鐵質日益增加的需求。鐵質含量豐富的食物包括肉類、甲殼類海產、魚、家禽、加鐵質燕麥片及麵包、碗豆及乾豆等。

如果你懷孕或準備懷孕，在選擇多種維他命 / 礦物質補充劑前，請先徵詢醫生意見。

如要了解更多詳情，請參閱下列 HealthLink BC Files（卑詩健康結連檔案）：

[#38c Pregnancy and Nutrition: Spina Bifida and Folic Acid](#)

[#68g Folate and Your Health](#)

[#68c Iron and Your Health](#)

[#68d Iron in Foods](#)

50 歲以上的成年人

成年人到 50 歲後便較難從食物中吸收維他命 B12，故此，他們需要在加營養食物或補充劑中攝取維他命 B12。多種維他命 / 礦物質補充劑均含有足夠的維他命 B12。所有來自動物的食品都天然含有維他命 B12，例如牛奶和替代品、肉類、魚、家禽和蛋。無肉蛋白質替代品如素類熟食切片及大豆漢堡等一般都加添了維他命 B12。

50 歲以上的成年人，亦應該每天服食含有 400 IU 維他命 D 的補充劑，並根據「加拿大食品指南—助您健康進食」進餐。含有維他命 D 的餐飲包括牛奶及加營養的豆奶和橙汁、較高脂的魚類如三文和沙甸等。

50 歲以上的女性和 70 歲以上的男性均需要更多鈣質。牛奶和替代品（如加鈣豆奶或橙汁）均是鈣質豐富的食物。

要了解更多詳情，可參閱下列 HealthLink BC Files（卑詩健康結連檔案）：

[#68j Healthy Eating and Healthy Aging for Adults](#)
[#68e Food Sources of Calcium and Vitamin D](#)

餐飲的特別考慮因素

有些人因沒有根據「加拿大食品指南—助您健康進食」的建議進食四大類別的食物而需要補充劑。

不吃任何動物食用製品的素食者，需要進食加添維他命 B12 的食物或補充劑。素食者或難於從食物中攝取足夠的鐵質、鋅、鈣質和維他命 D，故此，或需要服食補充劑以吸收這些營養。

不進食奶類或加鈣奶類替代品的成人，或需要服食鈣和維他命 D 補充劑。骨質疏鬆症患者可能也需要補充鈣質。多種維他命 / 礦物質補充劑所含的鈣質，並不足夠成人每天所需。

食慾不振、有多種食物過敏，或對某些食物不耐受的人，應徵詢營養師的意見，以了解自己的營養需要。多種維他命 / 礦物質補充劑或能補充進餐上的不足。

哪種補充劑最佳？

多種維他命 / 礦物質如能提供額外的維他命和礦物質，且份量接近成人每日所需的建議量，該種補充劑便為理想選擇。鈣質則例外。

要按你的年齡和性別選擇合適的多種維他命 / 礦物質補充劑。

除非醫生或醫護人員建議，否則不要購買單一維他命和礦物質。這樣做，你可能會服食過多維他命。

服食大量維他命和礦物質又如何？

有時有些人為了預防傷風感冒而服食大量維他命 C，又或者希望預防身體因精神壓力受損而服食大量維他命 B。其實你可以從食物及 / 或多種維他命攝取足夠的維他命。已有證據顯示，均衡飲

食，在餐飲中選擇多種全穀、生果和蔬菜，可以改善整體健康和提高免疫力。

會否在特別情況下需要大量維他命和礦物質？

醫生或營養師有時或會建議你大量攝取某些營養，以改善你的健康問題，或補足經醫生確診的營養不良。例如，如果你的鐵質過低，醫生或建議你服食鐵質補充劑。如果你對配方份量有任何疑問，請向醫生查詢。

選擇補充劑時應要注意甚麼？

購買維他命和礦物質補充劑時，要查閱產品的 Drug Identification Number（藥物識別號碼，簡稱“DIN”）或 Natural Product Number（天然產品號碼，簡稱“NPN”）。寫上這些號碼的補充劑，表示該產品已符合 Health Canada（加拿大衛生部）的標準。

了解詳情

- HealthLink BC File（卑詩健康結連檔案）[#68d Iron in Foods](#)
- 「加拿大食品指南—助您健康進食」
- 上網到 www.healthcanada.gc.ca/foodguide（英文）。

要了解更多營養資訊，請致電 8-1-1 請教註冊營養師。

如欲了解較多 HealthLink BC File 課題，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm 網頁，或到訪您區內的公共衛生單位。

如要獲取卑詩省的非緊急健康資訊和服務，可點擊 www.HealthLinkBC.ca，或致電 8-1-1。

失聰或弱聽人士如需協助，在卑詩省內可致電 7-1-1。

我們可按要求，提供 130 多種語言的翻譯服務。