



成人用維生素和礦物質補充劑

Vitamin and Mineral Supplements for Adults

甚麼是最好的維生素和礦物質來源？

食物是最好的維生素和礦物質來源。不同的食物含有不同種類及含量的維生素與礦物質。例如，牛奶含有大量鈣、少量維生素 C 以及維生素 A、維生素 B12 和維生素 D 等其他營養素。橙子含有少量鈣、大量維生素 C 以及葉酸、鉀等營養素。食物還能提供蛋白質、脂肪、碳水化合物、纖維及其他對健康有益的天然成分。

應廣泛攝取各個種類食物，包括蔬菜、水果、全穀類食品、乳類及其替代品、蛋白質豐富的食物（如豆類、堅果和種籽類、魚類和瘦肉），這些食物都能滿足您的營養需求。

大多數人如果遵循平衡及多樣的飲食模式，僅僅從食物中便已能獲得足夠多的維生素和礦物質，但有些人則需要服用補充劑來獲取更多的維生素和礦物質。請向醫護人員諮詢自己是否需要服用補充劑。

我何時需要服用補充劑？

在人生不同年齡段，如果您的食物選擇有限，或者如果您患有某些醫學病症，您可能需要服用維生素或礦物質補充劑。

女性

葉酸是存在于食物中的一種 B 族維生素。在懷孕前及孕期中攝取足量葉酸有助於胎兒大腦和脊椎的發育。

補充劑中的葉酸被稱為合成葉酸。如果您到了生育年齡或已懷孕或正在用母乳喂養，均需每天服用含有 400 微克（0.4 毫克）葉酸的復合維生素補充劑。確保您服用的補充劑中含有維

生素 B12。您也需要食用葉酸含量豐富的食物，例如：

- 豆子、鷹嘴豆和小扁豆等豆科植物
- 深綠色的多葉蔬菜，例如菠菜
- 添加有葉酸的穀物食品，例如強化意大利粉和麥片

如需瞭解有關葉酸和懷孕的更多資訊，請參閱：[HealthLinkBC File #38c 懷孕與營養：葉酸與預防神經管缺陷](#)。

有些女性可能需要攝入比常人更多的鐵元素。請與醫護人員溝通，瞭解適合自己的鐵元素攝入量。

孕婦需要攝入更多的鐵質，來支持寶寶的成長發育。建議每天服用含有 16-20 毫克鐵元素的補充劑，以及食用含鐵量高的食物。產前營養補充劑常含有推薦劑量的鐵質和葉酸。

含鐵豐富的食物包括：

- 肉類、家禽、貝和魚
- 小扁豆和乾豆
- 鐵質強化麥片
- 菠菜、瑞士甜菜、豌豆、蘆筍和甜菜葉等蔬菜

50 歲以上的成年人

50 歲以上人士需要攝取更多維生素 D。50 歲以上的成年人應該每天服用 400 國際單位（IU）的維生素 D 補充劑，並從食物中攝入維生素 D。含有維生素 D 的食物包括：

- 鮮奶、奶粉及不加糖的煉乳

- 強化維生素 D 的大豆飲料
- 三文魚和沙丁魚等有較高魚油含量的魚類

50 歲以上的人士應食用添加了維生素 B12 的食品，或每日服用額外的維生素 B12 補充劑。隨著年齡增長，您的身體從天然來源（包括奶和奶製品、肉、魚、禽和蛋）中吸收的維生素 B12 越來越少。富含維生素 B12 的食物包括：

- 某些豆乳飲料
- 某些肉食替代品，例如素食漢堡包和素食雞、魚和肉丸

請查看食品標籤上的營養表中是否添加有維生素 B12。如果不含維生素 B12，該食品有可能並非強化食品。

特別的飲食考慮

不吃任何動物製品的素食者需要進食添加了維生素 B12 的食物或服用補充劑。您對維生素 D 的需求可能很難得到滿足，服用補充劑會有幫助。

不喝奶類、加鈣飲料或不吃鈣質豐富食物的人需要服用鈣補充劑。複合維生素／礦物質補充劑所含的鈣質，並不足夠成人每天所需。

骨質疏鬆症（骨質稀薄）患者可能也需要服用更多的鈣和/或維生素 D 補充劑以滿足需要。

對食物過敏或不耐及飲食受限者可能需要服用複合維生素和/或礦物質補充劑來滿足需要。

如果我的飲食健康，是否仍需服用複合維生素/礦物質（MVM）補充劑？

當您難以保證飲食的均衡與多樣時，服用 MVM 補充劑也許會有幫助。

請致電 8-1-1，與營養師探討您的食物與營養需要。如果您確需服用 MVM 補充劑，營養師

或藥劑師能幫助您選擇含有推薦劑量維生素和礦物質的產品，以便滿足您的需要。

需要服用大劑量的維生素和礦物質嗎？

通常不需要。若為治療特殊病症，可能會建議您服用大劑量的某種維生素和礦物質。例如，如果您的血液中鐵元素含量低，則需要服用鐵補充劑。

除非醫護人員建議，否則應避免服用大量維生素和礦物質。這些維生素和礦物質的過量攝入，會使其總量超過可耐受最高攝入量（UL）。UL 是指一天中可攝入維生素或礦物質的安全上限。

選擇補充劑時應要注意甚麼？

購買維生素和礦物質補充劑時，要查找產品的藥品身份號碼（NPN）。有 NPN 表明該補充劑符合加拿大衛生部對於天然及非處方健康產品的安全標準。請注意查看藥品的失效日期。不要購買已經過期或在您尚未服用完就將過期的補充劑。

更多資訊

如需瞭解更多資訊，請訪問以下 HealthLinkBC 文檔：

- [HealthLinkBC File #68c 鐵與健康](#)
- [HealthLinkBC File #68d 食物中的鐵質](#)
- [HealthLinkBC File #68e 食物來源中的鈣與維生素 D](#)
- [HealthLinkBC File #68g 葉酸與您的健康](#)
- [HealthLinkBC File #68j 健康飲食，邁向健康晚年](#)

如需瞭解更多營養資訊，請致電 8-1-1 諮詢註冊營養師。

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca，或致電 8-1-1（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 7-1-1。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。