



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的營養組合。例如，牛奶含有蛋白質、鈣、核黃素、維生素 A、B2、B12 和 D，橙子含有維生素 C、葉酸、鉀和纖維。

進食多種整體、未加工過的食物將有助於您滿足營養需求。《加拿大食品指南助您健康進食》(Eating Well with Canada's Food Guide) 為您提供了健康飲食模式的範例。若要瞭解更多資訊，請訪問網站

www.healthcanada.gc.ca/foodguide。

大多數人如果遵守健康飲食規律，僅僅從食物中就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。請向醫護人員諮詢能滿足自己需求的最佳補充劑。

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和 / 或礦物質補充劑。

女性

葉酸是在食物中發現的一種 B 族維生素。葉酸有助於大腦和脊椎（也被稱為神經管）發育。女性在懷孕前後的頭三個月服用葉酸，有助於胎兒大腦和脊椎的健康發育。

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 0.4 毫克（400 微克）葉酸的複合維生素 / 礦物質補充劑。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、鷹嘴豆和小扁豆等乾的豆科植物；

- 深綠色的多葉蔬菜，例如菠菜；以及
- 添加有葉酸的穀物食品，例如強化意大利粉和麥片。

孕婦需要攝入更多的鐵元素以支持嬰兒成長及其大腦正常發育。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。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。含鐵的食物包括：

- 肉食和家禽；
- 貝和魚；
- 扁豆和幹豆。
- 富含鐵的麥片；和
- 菠菜、瑞士甜菜、綠豆、蘆筍和甜菜葉等蔬菜。

50 歲以上的成年人

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：

- 鮮奶或奶粉泡奶；
- 強化維生素 D 的大豆飲料；和
- 三文魚和沙丁魚等油含量高的魚。

50 歲以上的成年人應該服用維生素 B12 補充劑，或食用添加了維生素 B12 的食物。隨著年齡增長，您的身體從天然來源（包括奶和奶製品、肉、魚、禽和雞蛋）中吸收的維生素 B12 越來越少。添加了維生素 B12 的食物包括：某些大豆、杏仁和大米飲料，以及某些肉食替代品，例如蔬菜漢堡包和素食雞、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

有些人之所以需要服用補充劑，是因為他們選用的某些食物不能滿足自身的營養需求。

純素食者（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。此外，您對鐵、鋅、鈣和維生素 D 的需求也很難得到滿足，服用補充劑會有幫助。

不喝奶類、加鈣飲料或不吃高鈣食物者需要服用鈣補充劑。復合維生素/礦物質補充劑所含的鈣，並不能滿足您每天的需要。

骨質疏鬆症（骨質稀薄）患者可能也需要服用更多的鈣和維生素 D。如果自己患有骨質疏鬆症，請向醫護人員諮詢服用補充劑的問題。

食慾不振、對食物過敏或不耐、生病或受傷者，應該向營養師諮詢，瞭解自己的營養需求。服用復合維生素/礦物質補充劑或有所幫助。

哪種補充劑最好？

復合維生素 / 礦物質能提供接近成人每日所需建議含量的營養物（鈣除外），是大多數人的安全選擇。選擇復合維生素/礦物質補充劑時，要選擇符合自己年齡和性別的補充劑。

除了多種維生素/礦物質補充劑外，我是否還需要服用大劑量的維生素和礦物質？

不一定。除非醫護人員建議這樣做，否則避免服用大量維生素和礦物質。這些維生素和礦物質的攝入，會使其總量超過安全限量。

您可以遵照《加拿大食品指南》，通過飲食獲取所需的維生素和礦物質。如果願意，可以服用復合維生素/礦物質。

需要服用大劑量的維生素和礦物質嗎？

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。儘管如此，只有在醫護人員的建議下，才能大量服用補充劑。過量攝入某些營養物（包括鐵）也會對身體有害。

如果您對維生素或礦物質有任何疑慮，請向醫護人員或註冊營養師諮詢。

選擇補充劑時應該注意些甚麼？

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（DIN）或天然產品號碼（NPN）。DIN 或 NPN 表明，該補充劑符合加拿大衛生部的安全標準。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即將過期的補充劑。

更多資訊

如需瞭解更多資訊，請參閱以下 HealthLinkBC 文檔：

- [HealthLinkBC File #38c 懷孕與營養：葉酸與神經管缺陷](#)
- [HealthLink BC File #68c 鐵與健康](#)
- [HealthLinkBC File #68d 食物中的鐵質](#)
- [HealthLink BC File #68e 食物來源中的鈣與維生素 D](#)
- [HealthLink BC File #68g 葉酸與健康](#)
- [HealthLink BC File #68j 健康飲食，邁向健康晚年](#)

如需瞭解更多有關營養的信息，請致電 **8-1-1** 諮詢註冊營養師。