



維生素D與您的健康 Vitamin D and Your Health

我為什麼需要維生素 D？

維生素 D 能幫助人體吸收和利用鈣來強化骨骼和牙齒。還有助於肌肉、神經和免疫系統正常工作。

我可以從哪裡得到維生素 D？

人體通過膳食和補充劑攝取維生素 D，當您外出，皮膚受到陽光照射時，您的身體也可以製造維生素 D。許多因素會影響人體維生素 D 的製造量：

- **年齡**：隨著年齡的增長而減少
- **膚色**：深色皮膚產量較少
- **季節**：冬季的製造量很少或沒有
- **防曬霜**：阻礙皮膚製造維生素 D

最好不要依賴曬太陽來滿足人體對維生素 D 的需求，因為這會增加患皮膚癌的風險。

我每天需要多少維生素 D？

維生素 D 的推薦含量來自膳食和補充劑的總攝入量。

年齡	建議攝入量	最高攝入量
零至六個月	400IU (10µg)	1000IU (25µg)
六至十二個月	400IU (10µg)	1500IU (38µg)
一至三歲	600IU (15µg)	2500IU (63µg)
四至八歲	600IU (15µg)	3000IU (75µg)
九至七十歲*	600IU (15µg)	4000IU (100µg)
七十歲以上	800IU (20µg)	4000IU (100µg)

IU=國際單位，µg=微克

*包括孕婦或哺乳期婦女

哪些人需要攝入更多維生素 D？

如果您正服用某些藥物或患有特定的健康病症，您的醫護人員可能會建議您攝入更多的維生素 D。骨質疏鬆症患者每日應攝入 800-2000IU (20-50 微克) 維生素 D。

哪些食物含有維生素 D？

只有少數食物天然含有維生素 D，例如蛋黃和油性魚。油性魚中維生素 D 的含量有很大差異。

加拿大規定，牛奶和人造黃油中必須添加維生素 D。優格、奶酪、羊乳和植物性飲品等其他食品中也可能添加有維生素 D。請查閱營養標籤是否已添加維生素 D。以下表格列出某些含有維生素 D 的食物。

我應該服用補充劑嗎？

維生素 D 的食物來源十分有限。大多數人都無法從飲食中攝入推薦的維生素 D 含量。每日單獨補充維生素 D 或服用復合維生素就可以幫助您滿足人體的需要。

此外，加拿大衛生部建議以下兩類人群，每天補充 400IU 的維生素 D：

- 母乳餵養或混合餵養的嬰兒及兩歲以下的幼兒
- 50 歲以上的人士

選擇維生素 D 補充劑時應該注意什麼？

- 選擇具有天然產品編號 (NPN) 的補充劑。NPN 表示該補充劑符合加拿大衛生部關於天然保健品的安全標準
- 選擇一種最適合自己的維生素 D 單一維生素 D 補充劑主要有以下三種種類：
 - **液態**：建議四歲以下兒童使用，但也適用於所有年齡段的人士
 - **咀嚼型**：適合可以安全咀嚼和吞嚥的人士
 - **藥丸**：適合可以安全吞服藥丸的人士
- 經常檢查藥物標籤，確認劑量並按照說明進行操作

大多數複合維生素都含有維生素 D。如果您有服用複合維生素，請查閱標籤以了解其中的維生素 D 含量。如果您不清楚最適合自己的補充劑種類或建議用量，請諮詢營養師、藥劑師或醫護人員。

食物來源中的維生素 D

食物	份量	維生素 D 含量	
		IU	µg
罐裝紅大馬哈魚	75 克 (2 ½ 盎司)	557	13.9
粉紅三文魚	75 克 (2 ½ 盎司)	414	10.4
太平洋鯖魚	75 克 (2 ½ 盎司)	343	8.6
藍鱈金槍魚	75 克 (2 ½ 盎司)	219	5.5
大馬哈三文魚	75 克 (2 ½ 盎司)	210	5.2
大西洋三文魚	75 克 (2 ½ 盎司)	206	5.1
大西洋鱈魚	75 克 (2 ½ 盎司)	161	4.0
鱒魚	75 克 (2 ½ 盎司)	148	3.8
太平洋沙丁魚	75 克 (2 ½ 盎司)	145	3.6
太平洋大比目魚或大西洋比目魚	75 克 (2 ½ 盎司)	144	3.6
白鮭	75 克 (2 ½ 盎司)	135	3.4
黃鱈金槍魚	75 克 (2 ½ 盎司)	106	2.6
牛奶	250 毫升 (一杯)	103	2.6
營養強化型橙汁	250 毫升 (一杯)	100	2.5
營養強化型植物性飲料，如大豆、燕麥及杏仁**	250 毫升 (一杯)	84	2.1
大西洋鯖魚	75 克 (2 ½ 盎司)	78	2.0
大西洋沙丁魚	75 克 (2 ½ 盎司)	70	1.7
人造黃油	10 毫升 (兩茶匙)	66	1.6
罐裝白肉金槍魚	75 克 (2 ½ 盎司)	36	0.9
蛋黃	1	32	0.8

IU=國際單位，µg=微克

資料來源：2015 年加拿大營養檔案 (Canadian Nutrient File 2015)

*這類魚含汞量較高。有關建議攝入量，請參閱：[HealthLinkBC File #68m 魚中的汞](#)

**不建議未滿兩歲的兒童飲用營養強化行植物性飲料

如需更多資訊

- [HealthLinkBC File 68e 鈣與您的健康](#)
- 嬰幼兒餵養指南：
 - [寶寶的最佳機會](#)
 - [蹣跚學步的第一步](#)
- 特定食物的維生素 D 含量：[加拿大營養檔案](#)
- 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，請訪問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。