



維生素 D 與您的健康 Vitamin D and Your Health

我為何需要維生素 D？

維生素 D 是一種營養素，有助人體吸收和利用鈣質來強健骨骼和牙齒。維生素 D 也有助於肌肉、神經及免疫系統正常運作。

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，當您身處戶外，皮膚受到陽光照射時，人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**：隨著年齡增長減少
- **膚色**：深色皮膚產量較少
- **季節**：冬季產量很少或近乎無
- **使用防曬產品**：減少皮膚產量

最好不要依賴陽光來獲取人體所需的維生素 D，因為曝曬會增加皮膚癌的風險。

我每天需要多少維生素 D？

攝取足夠的維生素 D 十分重要，但攝取過量也會導致健康問題。下表列出了每日從食物和補充劑中攝取的維生素 D 劑量。

年齡	目標攝取量	最高攝取量
0至6個月	400 IU (10 µg)	1000 IU (25 µg)
6至12個月	400 IU (10 µg)	1500 IU (38 µg)
1至3歲	600 IU (15 µg)	2500 IU (63 µg)
4至8歲	600 IU (15 µg)	3000 IU (75 µg)
9至70歲*	600 IU (15 µg)	4000 IU (100 µg)
70歲以上	800 IU (20 µg)	4000 IU (100 µg)

IU=國際單位，µg=微克

*包括懷孕及哺乳期

某些人是否需要更多維生素 D？

是的。如果您正在服用某些藥物或患有特定的健康病症，醫護人員可能建議您攝取更多維生素 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，譬如三文魚、沙丁魚及鱈魚。油性魚中的維生素 D 的含量有很大差異。

加拿大規定，牛奶和人造牛油中必須加入維生素 D。乳酪、芝士、羊奶及植物性飲品等其他食品中，也可能加入了維生素 D。請參考食品上的營養標籤表，檢查其是否已加入了維生素 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？

大多數人都無法從飲食中攝取推薦份量的維生素 D。每日服用補充維生素 D 可助您滿足人體需要。

加拿大衛生部建議以下人士每日服用 400 國際單位的維生素 D 補充劑：

- 人乳餵養（胸部餵養）的嬰兒及兩歲以下的幼兒
- 2 至 50 歲之間，不每天食用含維生素 D 食物的人士
- 年滿 51 歲的成年人士

選擇維生素 D 補充劑時應該注意甚麼？

- 選擇具有天然產品編號 (NPN) 的補充產品。具有 NPN 表示補充劑符合加拿大衛生部對天然保健品的安全標準。
- 維生素 D2 和 D3 都能滿足人體需求。選擇一種最適合自己的維生素 D：
 - **液態**：建議四歲以下兒童使用，但也適用於所有年齡層的人士
 - **咀嚼型**：適合年滿 4 歲，可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
- 請務必檢查藥物標籤，確認劑量並按照說明服用

鰈魚肝油通常不被推薦為維生素 D 的來源，因為它也含有大量的維生素 A。過量的維生素 A 可能人體有害，尤其是在懷孕期間。

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，請查閱標籤瞭解其維生素 D 含量。確保您每日維生素 D 攝取總量低於第一頁的表格所示份量。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
紅三文魚	75克 (2½ 盎司)	394-557	9.9-13.9
粉紅三文魚	75克 (2½ 盎司)	414	10.4
太平洋鯖魚	75克 (2½ 盎司)	343	8.6
藍鰭金槍魚*	75克 (2½ 盎司)	219	5.5
大馬哈或大西洋三文魚	75克 (2½ 盎司)	210	5.2
大西洋鮭魚	75克 (2½ 盎司)	161	4.0
太平洋鯧魚、比目魚或沙丁魚	75克 (2½ 盎司)	145	3.6
白魚或石斑魚	75克 (2½ 盎司)	135	3.4
黃鰭金槍魚*	75克 (2½ 盎司)	106	2.6
牛奶	250毫升 (1杯)	200	5
營養強化型橙汁	250毫升 (1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 (1杯)	84-200	2.1-5
大西洋鯖魚或沙丁魚	75克 (2½ 盎司)	74	1.9
人造牛油	10毫升 (2茶匙)	104	2.6
罐裝白鮪魚 (長鰭鮪魚) *	75克 (2½ 盎司)	60	1.5
罐裝白肉金槍魚	75克 (2½ 盎司)	36	0.9
蛋黃	1個	32	0.8

IU=國際單位，μg=微克

來源：加拿大營養檔案 2015

*有關汞含量和食用限制的資訊，請參考：加拿大衛生部魚中的汞含量：www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/chemical-contaminants/environmental-contaminants/mercury/mercury-fish.html

**不建議 2 歲以下幼童飲用營養強化型植物飲料

更多資訊

- [HealthlinkBC File 68m 維生素 D 與您的寶寶](#)
- [HealthLinkBC File 68e 鈣質與您的健康](#)
- 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** 詢問註冊營養師。