

## 維生素B12營養速查

人體需要**維生素B12**來幫助維持神經系統和紅血球的健康，同時參與DNA（細胞中的遺傳物質）的合成。維生素B12攝入不足，可能導致貧血、疲倦、虛弱。

維生素B12僅天然存在於動物食品中，例如肉、魚、海鮮、家禽、蛋、奶、優格和奶酪。某些食品和飲料中也會添加維生素B12，例如強化植物性飲料、肉類替代品和營養酵母。

本文將介紹人體需要多少維生素B12，以及如何瞭解您是否通過飲食攝取了足量的維生素B12。



### 您可採取的步驟

#### 1. 您需要多少維生素B12？

##### 9-13歲

年齡	每日建議攝入的維生素B12量（微克）	上限
1-3歲	0.9	未設定維生素B12攝入量上限
4-8歲	1.2	
1.8		
14-70歲以上	2.4	
孕婦	2.6	
哺乳期婦女	2.8	

**50歲以上人士：** 年長人士吸收天然維生素B12的能力較弱。50歲以上人士應通過強化

食品或補充劑來保證攝入足量的維生素B12。

**素食人士：** 素食和純植物性飲食者，應仔細安排膳食，以確保滿足自身維生素B12需求。如果您遵循純植物性飲食習慣，不攝入任何動物製品（包括蛋、奶、優格和奶酪），則需從強化食品和/或補充劑中攝取維生素B12。

## 2. 您攝入了多少維生素B12？

可以記錄自己一天或兩天內的飲食，來估算其中的維生素B12含量。記錄內容包括食用、飲用的東西及其分量。然後根據下表將各項所含維生素B12累加起來。

食物	份量	維生素B12（微克）
肉、魚、海鮮、禽、蛋		
熟牛肝	75克（2 ½ 盎司）	62.4
烹熟的貽貝	75克（2 ½ 盎司）	18.0
烹熟的馬鮫魚	75克（2 ½ 盎司）	14.3
罐裝蛤蜊	75克（2 ½ 盎司）	14.0
罐裝油浸沙丁魚（瀝乾）	75克（2 ½ 盎司）	6.7
烹熟的鱒魚	75克（2 ½ 盎司）	5.6
罐裝連骨粉色三文魚	75克（2 ½ 盎司）	3.7
普通牛肉糜，炒製	75克（2 ½ 盎司）	2.7
烹熟的牛後腿肉	75克（2 ½ 盎司）	2.3
罐裝水浸吞拿魚（瀝乾）	75克（2 ½ 盎司）	2.2
煮熟的大西洋三文魚（養殖）	75克（2 ½ 盎司）	2.1

白煮蛋	2個（大）	1.6
烤製豬里脊肋排	75克（2 ½ 盎司）	0.8
烹熟的煙燻蜂蜜火腿	75克（2 ½ 盎司）	0.3
烤雞胸肉（不連皮）	75克（2 ½ 盎司）	0.3
烤整雞腿（不連皮）	75克（2 ½ 盎司）	0.3
強化大豆食品**		
即食素肉切片	75克（2 ½ 盎司）	3.0
素肉香腸	1根（70克）	1.6
大豆製素食漢堡餡	1片（70克）	1.4
強化大豆飲品	250 毫升（1 杯）	1.0
牛奶、優格和奶酪		
牛奶（脫脂，及乳脂含量1%、2%）	250毫升（1 杯）	1.3
鄉村奶酪（乳脂含量2%）	250毫升（1 杯）	1.1
酪乳（乳脂含量2%）	250毫升（1 杯）	1.0
埃德姆奶酪、豪達奶酪	175毫升（3/4杯）	0.8
希臘式優格（乳脂含量2%）	175毫升（3/4杯）	0.6
優格（水果味、原味）	175毫升（3/4杯）	0.5
切達奶酪、馬蘇里拉奶酪	50克（1 ½ 盎司）	0.4

Ch: Quick Nutrition Check for Vitamin B12

© 2017 Province of British Columbia. 版權所有。在註明來源的情況下可複製或轉載全文。

本資料作為一項公共服務而提供，並且建議僅作為教育及參考資訊的目的而使用。以上資訊無意取代您從您的醫生處獲得的建議，或從註冊營養師處獲得的個別諮詢意見。

其他**		
強化營養酵母（大粒）	16克 / 30毫升（2大湯匙）	8.0
強化杏仁或大米飲品	250毫升（1 杯）	1.0

資料來源：加拿大營養檔案。2019年11月檢索。

\*\*請查看強化食品包裝上的營養表，瞭解維生素B12含量。



## 其他資訊來源

如果您有某些飲食營養方面的具體需求與偏好，請致電8-1-1並要求與HealthLink BC營養師通話，以獲取相關資訊與建議。營養師會解答您的疑問，並告知有哪些以您的語言編寫的資源。

若有需要，我們亦可提供130多種語言的翻譯服務，請致電8-1-1獲取該服務。您撥打8-1-1時，一位說英語的醫護引導員將首先接聽電話。如要獲得其他語種的服務，只要說出您所需的語種（例如您可以說「廣東話」，「普通話」，「國語」或「中文」/ “Cantonese”, “Mandarin”, “Mandarin (Taiwan)” or “Chinese”），便會有一名口譯員加入通話。

請訪問以下資源，獲取更多資訊：

- 請訪問HealthLinkBC網站 [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)，瞭解經醫學認可的非緊急健康資訊。

以上提供的資料可作為補充的資訊來源，我們相信它們在發表之時可向您提供可靠、準確的資訊，但不應視作是我們對任何資訊、服務、產品或公司的背書。



## 筆記

### 資訊分發組織：

HealthLinkBC（「卑詩健康結連」）的 Dietitian Services（「營養師服務」，前稱 Dial-A-Dietitian（「營養師熱線」）），免費為卑詩省民和醫護人員提供營養資訊及有關資源。請到 <http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating> 網站，或致電 8-1-1（卑詩省任何地區適用）。如有需要，翻譯員可提供130 多種語言的翻譯服務。