

營養室



## 維他命 D 如何補充？



營養師 施水鳳

維生素D缺乏或不足的狀況在特定族群如年長的族群及慢性腎臟病族群更多也更嚴重，尤其疫情期間無法曬到足夠的陽光，加上含有天然維生素D的食物不多，因此容易出現維生素D缺乏症候群的現象。

維生素D主要的功能之一即為維持血中鈣磷的平衡及骨骼健康。包括腎臟保護的功能、心臟血管保護的功能、免疫調節的功能，預防癌症的功能…等，可知維生素D是一種具有多重生理作用的荷爾蒙。缺乏容易產生的症狀如下：包含骨質疏鬆、免疫力下降、情緒低落、憂鬱焦慮、經常掉髮、傷口癒合力變低、皮膚經常乾燥長紅斑等等。

### 維他命D與其他疾病的關係：

#### 1. 純母乳哺餵的嬰兒

母乳的維他命D含量低，而配方奶在設計的時候會把維他命D的缺乏考量進去。美國小兒科醫學會建議無論何種哺餵方式，應在出生後不久即給予400IU/d維生素D補充劑。

#### 2. 年長者

老化會降低維生素D的皮膚合成量，造成此年齡層族群維生素D缺乏之風險增加。但老化過程確實使血清25(OH)D濃度較低(現代醫學是以抽血檢驗25(OH)D的濃度，來間接了解身體維他命D的濃度)。活動量低的中老年人應特別注意。加上很多長輩會長時間待在家裡、飲食攝取也不足，都是年

長者容易缺乏維他命D的原因。

#### 3. 素食者

維生素D僅存在於特定食物中，且目前維生素D補充劑多由動物萃取，純素食者的維生素D營養狀態值得關注。EPIC-Oxford研究亦指出，陽光曝曬對血液維生素D的影響比攝取量大。對素食者而言，適度陽光曝曬，對維持適當維生素D濃度更重要。

維生素D是一群脂溶性的維生素，可經由陽光中的紫外線(uv)B照射皮膚而產生。維生素D有兩種不同形式，包含維生素D2和維生素D3。陽光照射讓人體自然生成的是維生素D3，而食物來源則可以提供維生素D2和維生素D3。天然界含維生素D的食物種類不多，僅如：魚肝油、高油脂魚肉(5-15  $\mu$ g或200-600IU/100g)、海洋動物的肝臟、餵予維生素D的雞所產的蛋、及經過UVB照射過的菇蕈類。曬太陽是獲取維生素D的主要來源，而且隔著玻璃窗曬是沒有用的。最後，維生素D建議攝取量：0~50歲為：AI=10.0  $\mu$ g(400IU)/d、51歲以上：AI=15  $\mu$ g(600IU)/d。

#### 參考資料：

1. 李美璇, 駱菲莉, & 林以勤.(2010). 「國人膳食營養素參考攝取量」第八版-維生素+D.
2. 施得恩, & 楊倫欣.(2014). 內科學誌 2014 : 25 : 250-260.