飲食與營養—維他命（https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/health/health\_dn/health\_dn\_vit.html）

食物的營養素包括碳水化合物、蛋白質、脂肪、維他命和礦物質。身體須要從食物中攝取適量的維他命，以維持各細胞和器官的正常功能，促進成長和發育。身體缺乏或攝取過量的維他命都可能會造成不良的影響。

功用及分類

‧維他命的各種功用有助新陳代謝和預防慢性疾病（例如心臟病、癌症等），更能維持正常食慾、精神健康和抵抗力。維他命基本上可分為以下兩大類：

（一）脂溶性維他命

\*包括維他命A、D、E和K，可溶解於脂肪，依靠食物中的脂肪才可被吸收

\*體內多餘的脂溶性維他命會儲貯在肝臟，不會排出體外

（二）水溶性維他命

\*包括維他命B和C，可溶解於水

\*體內多餘的水溶性維他命會從尿液排出體外

‧食物的儲貯和烹調方法會影響食物中維他命的份量。維他命A、C和部分維他命B會被強光破壞，所以食物宜放在陰涼處或雪櫃內。維他命C及部分維他命B會溶解於水中和被熱力破壞，所以應避免將食物放在水中長時間浸洗，或把食物長時間烹煮。

維他命：維他命A

i. 功能

‧幫助製造視網膜的一種感光物質（視紫質），對夜間視力十分重要

‧促進成長、發育

‧維持皮膚、黏膜健康，免疫系統運作正常

ii. 食物來源

‧肝臟

‧魚肝油

‧脂肪含量較高的魚類（例如三文魚、鯖魚）

‧蛋黃

‧含類胡蘿蔔素的食物（例如胡蘿蔔、菠菜、西蘭花、木瓜、番茄、番薯）

\*類胡蘿蔔素中的Beta-胡蘿蔔素能在人體內轉化成維他命A

iii. 缺乏對健康的影響

‧夜盲症、眼睛乾澀

‧表皮組織角化

‧妨礙生長

‧免疫功能受損

iv. 過量對健康的影響

‧皮膚乾燥

‧脫髮

‧肝臟受損

維他命：維他命D

i. 功能

‧協助身體吸收鈣質和磷質，以維持骨骼生長

‧保持血中鈣質和磷質平衡

‧維持免疫系統運作正常

ii. 食物來源

‧蛋黃

‧肝臟

‧魚肝油

‧脂肪含量較高的魚類（例如三文魚、鯖魚）

‧曬太陽時，皮膚會製造維他命D

iii. 缺乏對健康的影響

‧兒童：佝僂病

‧成人：軟骨病

iv. 過量對健康的影響

‧血鈣和尿鈣過高，增加軟組織鈣化風險

維他命：維他命E

i. 功能

‧含抗氧化功能，保護細胞膜免受氧化破壞

‧維持免疫系統運作正常

ii. 食物來源

‧植物油（例如粟米油、葵花籽油）

‧果仁（例如杏仁）

‧種籽（例如葵花籽）

‧深綠色蔬菜（例如菠菜、西蘭花）

iii. 缺乏對健康的影響

‧早產嬰兒：溶血性貧血

iv. 過量對健康的影響

‧高劑量的維他命E可與維他命K產生對抗作用，令到血液難於凝固

維他命：維他命K

i. 功能

‧幫助血液凝固，防止流血過多

‧參與骨骼代謝

ii. 食物來源

‧深綠色蔬菜（例如菠菜、西蘭花）

‧黃豆

iii. 缺乏對健康的影響

‧血液難於凝固，出現失血問題

iv. 過量對健康的影響

‧不普遍

維他命：葉酸

i. 功能

‧幫助製造細胞和紅血球

ii. 食物來源

‧菠菜、西蘭花

‧蛋

‧紅腰豆

‧橙、木瓜

iii. 缺乏對健康的影響

‧巨紅血球貧血

iv. 過量對健康的影響

‧長期口服高劑量葉酸可影響鋅質吸收

‧阻礙維他命B12缺乏症的早期診斷

維他命：維他命B1

i. 功能

‧參與碳水化合物的新陳代謝，令身體從食物中獲得能量

‧幫助神經系統正常運作

ii. 食物來源

‧豬肉

‧魚類（例如吞拿魚）

‧豆類（例如黑豆）

‧糙米

iii. 缺乏對健康的影響

‧腳氣病

‧韋尼克氏腦病

‧科爾薩夫精神病

iv. 過量對健康的影響

不普遍

維他命：維他命B2

i. 功能

‧參與蛋白質和脂肪的新陳代謝

‧保持黏膜、皮膚、眼睛、神經系統健康

‧幫助製造輔酶，協助釋放能量

ii. 食物來源

‧肝臟

‧奶類

‧蛋

‧肉類

‧菠菜、西蘭花

‧果仁（例如杏仁）

iii. 缺乏對健康的影響

‧舌頭發炎

‧口角發炎

‧咀唇乾裂

iv. 過量對健康的影響

‧不普遍

維他命：維他命B3

i. 功能

‧參與碳水化合物、蛋白質和脂肪的新陳代謝

‧幫助製造輔酶，協助釋放能量

ii. 食物來源

‧肉類

‧魚類

‧糙米

‧全麥麫包

‧種籽（例如葵花籽、南瓜籽）

iii. 缺乏對健康的影響

‧糙皮病

iv. 過量對健康的影響

‧皮膚發紅

維他命：維他命B6

i. 功能

‧參與碳水化合物、蛋白質和脂肪的新陳代謝

‧協助製造血紅素

‧協助神經系統的傳導功能

‧維持免疫系統運作正常

ii. 食物來源

‧肉類

‧魚類

‧香蕉

‧薯仔

‧果仁（例如榛子）

iii. 缺乏對健康的影響

‧貧血

‧抑鬱

‧削弱免疫功能

iv. 過量對健康的影響

‧周邊神經病變

維他命：維他命B12

i. 功能

‧協助製造紅血球

‧保持神經系統健康

‧幫助蛋白質的新陳代謝

ii. 食物來源

‧奶類

‧魚類

‧蛋

‧肝臟

‧肉類

iii. 缺乏對健康的影響

‧巨紅血球貧血

iv. 過量對健康的影響

‧不普遍

維他命：維他命C

i. 功能

‧幫助製造骨膠原，維持血管、結締組織、軟骨組織的健康

‧幫助身體吸收非血紅素鐵質

‧含抗氧化功能

‧維持免疫系統運作正常

ii. 食物來源

‧柑橘類水果（例如柑、橙、西柚、檸檬）

‧士多啤梨

‧奇異果

‧番石榴

‧西蘭花

‧青椒

iii. 缺乏對健康的影響

‧壞血病（牙肉出血、牙齒脫落、疲倦、骨痛等）

iv. 過量對健康的影響

‧腹瀉

是否需要進食維他命丸和補充劑

市面上有各式各樣的維他命丸和補充劑出售，究竟是否需要服用這些「補品」才可以維持健康呢？

飲食要均衡，不宜偏食，依照「健康飲食金字塔」的份量比例進食，便可以從日常飲食中攝取所需的維他命，以維持健康。

如果因為患有疾病而需要控制飲食，便應請教醫生或營養師，切勿自行服用維他命丸和補充劑。

（二零二二年六月修訂）