



## 吃維生素 (維他命) 有用嗎？

陳秀芬

護理師

中國人講究食補，所謂「醫食同源」的民俗習慣，也讓許多人有「吃藥當作吃補」的觀念。根據衛生署在 1998 年公布的國民營養健康狀況變遷調查，台灣有 52.8 % 的民眾有吃維生素（俗稱維他命）補充品的習慣，換言之，二個人中就有一個人有吃維生素補充品，且其中以維生素 C 及 E 的風氣最盛。只是話說回來，國人一年花費在維生素補充品的金額雖高達 70 億，然這些維生素補充品真的可以「有病治病，沒病強身」嗎？

截至目前，我們已知的維生素有 23 種，以發現順序的先後，冠以英文字母來排列。其中能溶解於脂肪者稱「脂溶性維生素」，主要功能是協助代謝與凝血，包括維生素 A、D、E、K 等；而能溶解於水者稱「水溶性維生素」，主要負責傳遞能量、扮演或合成輔助酵素好幫助消化，包括維生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>、C 等。維生素並不像醣類、蛋白質、脂肪、礦物質等營養素，可以構成身體組織、或氧化供應身體所需的能量，但在人體中，維生素是不可或缺的元素，是用以維持生命、促進生長及調節醣類、蛋白質、脂肪等三大營養素的新陳代謝，它在人體中扮演輔助的角色，亦即是以「輔酶」的型式來「輔助」酶（也就是酵素）行使新陳代謝的作用。

但是經由研究報導指出，如果過量攝取維生素A，對身體是有害的，因此，建議懷孕或想懷孕的婦女，不可過量服用維生素A補充品，並且避免食用動物的肝臟。再者，從食物中攝取維生素D對身體並不會造成任何影響，但如果過量食用維生素D補充品，人體就會因此吸收過量的鈣，進而導致血鈣高和軟組織鈣化，對腎臟及心血管系統造成損傷。又，爲了治療經前緊張、過敏、痤瘡、機能過度亢進、憂鬱症而需大量服用維生素B<sub>6</sub>，但大於50 mg的維生素B<sub>6</sub>就會對人體的神經系統產生副作用，其症狀包括有手腳發麻及肌肉無力等。另外，一次服用超過500 mg的維生素C也是有毒的，上述用量的維生素C會增加腎結石、痛風的發病機率，並導致皮膚靜脈蛛網化的形成，而且長期服用維生素C後，一旦突然停止服用，就可能罹患壞血症；還有，過量的維生素C會導致腹瀉、小腹痙攣，甚至會使一些試驗結果產生差異。

看到上述的研究報導後，您還敢亂服用維生素補充品嗎？其實，也不需要過度的擔憂，雖然大多數的維生素是無法由人體自行合成，必須從食物中攝取，但如果能均衡地攝取各類食物，就不用擔心會缺乏，而且，從天然食物中攝取維生素是最自然且健康的，不會有積存過量的問題。以下便介紹一些常見維生素的功用及攝取來源：

維生素B<sub>1</sub>——有促進神經系統發育，幫助腸胃蠕動，增加食欲等功效。胚芽、糙米、酵母中皆富含維生素B<sub>1</sub>。

維生素B<sub>2</sub>——有預防眼睛充血，幫助代謝的功能。其存在於牛奶、酵母之中。

維生素B<sub>6</sub>——可幫助蛋白質代謝，穩定情緒。由全麥製品、肉類、玉米、花生等



可攝取得到。

維生素B<sub>12</sub>——可健全神經系統，缺乏者易有惡性貧血現象。一般肉類均有含之。

維生素C ——具抗氧化的營養素，使皮膚有彈性。檸檬、草莓、青椒皆含有豐富的維生素C。

菸鹼酸——具消除疲勞，使皮膚有光澤的功效。食物中以花生、芝麻等含較多的菸鹼酸。

維生素D ——能促進骨骼中鈣質的吸收。可藉由太陽光合成吸收。

維生素E ——能預防心血管疾病。其存在於小麥、胚芽、植物油中。

維生素K ——有助凝血功能。深綠色蔬果如菠菜、芥菜均有含之。

從天然食物中攝取維生素，較能符合人體的需求，且沒有攝取過多的疑慮，因此每日均衡攝取五大類食物，便可自然又安全地獲得人體所需要的天然維生素。

