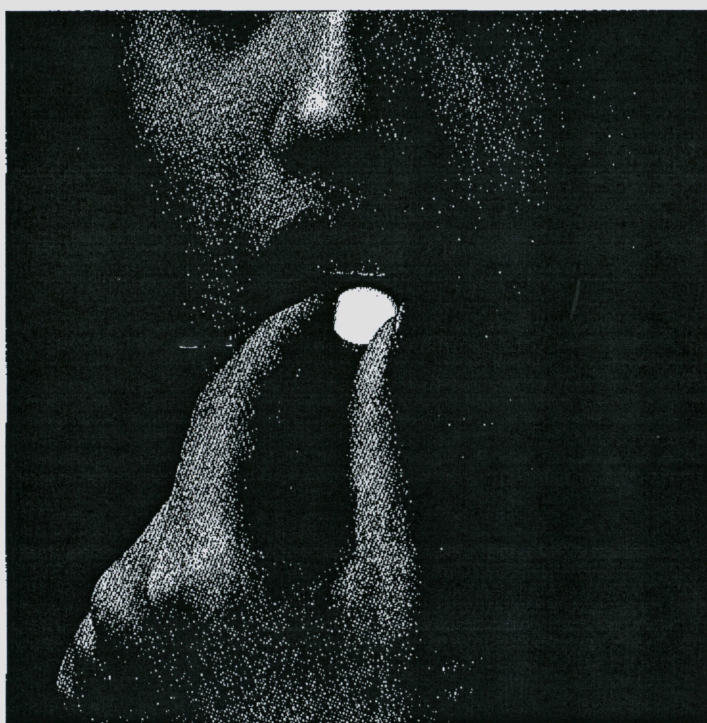


維他命知多少？

最高的每日容許量

台北醫學大學教授 陳世爵

最理想的營養素是來自食物，
必要時才使用營養補助劑。
在準備飲食及使用營養補助劑前，
應參考每天維他命的推薦量作為參考。



維他命有那些？

人體需要十三種維他命，即維他命 A、C、D、E、K 及八種是稱為 B 綜合體即維他命 B₁、B₂、菸鹼酸（有人稱為 B₃）、B₆、泛酸、生物素、葉酸及 B₁₂。

這些維他命可分為水溶性及脂溶性兩大類，即這些維他命可貯存於體內的肝臟及體脂組織中。

1. 脂溶性維他命（A、D、E、K）：貯存時間較長，可長達數個月之久。
2. 水溶性維他命（B 綜合體及維他命 C）：貯存在體內各不同組織中，貯存時間較短，最多為數星期而已。

每一種維他命各有其特殊的功能，如果缺乏某種維他命或使用不當時就會導致缺乏症，例如，缺乏維他命 C 會發生壞血病，但如使用維他命 C 即可治癒壞血病，維他命 A 可治好夜盲症，而維他命 B₁₂ 是可來治療腳氣病。一般來說，我們需要每天由食物來攝取維他命，因為人體是不能製造維他命，但人體是可合成一些維他命 D、K 及 B₁₂ 及轉變貝他——胡蘿蔔素

為維他命A。

維他命補助劑 (supplements)

過去美國加州大學柏克萊分校的營養學家，對健康的人而且飲食均衡者，是不大願意推薦使用維他命補助劑。但是近幾年來由於累積了很多的研究報告，改變了他們的想法及態度。現在他們認為成人應多消耗一些抗氧化劑，即如維他命C、E及貝他——胡蘿蔔素。因為營養素可避免一些疾病是已不容置疑。尤其是閉經期前婦女是可考慮使用葉酸補助劑，因為葉酸可避免某些分娩的缺陷，也可能避免一些癌症，特別是子宮頸癌。

最理想的營養素是要來自食物，而不是來自營養補助劑。

為什麼營養補助劑不能取代均衡的飲食？

因為食物不但可提供我們人體需要的各種營養素，如維他命、礦物質、纖維、碳水化合物、蛋白質及油脂，而且也提供一些尚未被發現的營養素（未知素），此外，很多營養素需要協力作用（synergy）...如維他命C可幫助鐵質的吸收，而維他命E可助維他命K之利用。

最近調查，只有九%的美國人每天食用最少推薦量的五份蔬菜與水果。它們是富含抗氧化劑，因此，就算你每天食用健康的飲食，你也可能沒有獲取到推薦量的抗氧化劑及葉酸。

誰需要營養補助劑？

大多數的人，每天並不需要綜合維他命，但很多的美國人每天都吃一顆綜合維他命。下列的人才需要使用營養補助劑：

1. 老人——由於老人的飲食攝取量減少，因此，每天一顆綜合維他命是有助益的。
2. 常使用阿斯匹靈者——因為阿斯匹靈會阻礙維他命C的代謝。

3. 喝酒多者——多量消耗酒精會耗盡體內之維他命B₁₂及C。

4. 抽菸者——抽菸者比禁菸者消耗維他命C更快又更多。

5. 免疫系統削弱者——使用綜合維他命是有利於免疫系統損傷者。

巨量維他命是有害的

使用巨量的維他命是不好的，某些維他命尤其是A及D，使用大量是有毒性的。

大量使用於鹼酸會有嚴重的副作用，如臉紅、疲勞、皮膚變色 (discoloration)、反胃及傷肝。

維他命之每日推薦量及最高上限(UL)如下：

維他命	每天推薦量(RDA)	最高上限(UL)/日
A	男：3000 IU，女：2333 IU	10,000 IU
C	男：90 mg，女：70 mg 抽菸者，男：125mg，女：110mg	2000 mg
D	19~50歲：200 IU 51~70歲：400 IU 70+：600 IU	2000 IU
K	男：120mg，女：90 mg	沒有訂立
菸鹼酸	男：16 mg，女：14 mg	35 mg
B6	19~50歲：1.3 mg 50+男：1.7 mg，女：1.5mg	100 mg
葉酸	400 mcg(微克)	1000 mcg

* 男的數值比女的大，是因為男的比女重又高

使用多量的水溶性維他命，會在體內隨尿排出，是一種浪費。

因此，在準備飲食及使用營養補助劑前，應參考每天維他命的推薦量作為參考。

吃多少維他命才算太多？

今年年初，美國國立科學院新訂立了維他命使用之最高容許量 (Tolerable Upper Intake Level，簡稱為UL)，即每天使用到最高容許量，也不會有有害之作用，但如果超過最高容許量時，即會對身體有害。

通常食用食物是不會導致過量之毒性，但如使用營養補助劑則有可能達到過量之毒性。使用營養補助劑類似藥物，適量地使用是有益的，但如超量則會對身體有害。例如：攝取足夠的維他命D是有助於晚年維持堅強的骨骼，但過量的D則對肝會有毒性，並會降低骨質的密度。維他命A之最高容許量為一萬IU (國際單位)，如經常超過一萬IU的A時，則會不可逆的 (irreversible) 傷害肝臟，如為孕婦則會有生產上的缺陷。

總而言之，最主要及最好的維他命來源是由均衡飲食所供應，維他命補助劑是次要的選擇，而它是絕對不能取代食物。