

誰該使用

綜合維他命丸？

台北醫學院教授 陳世爵

人體需要四十多種營養成分，但如果

果不吃均衡飲食而又特別有偏食及挑食的不良習慣時，綜合維他命／礦物質丸是有其重要性。其他如高齡者、全素食者、可能懷孕者、更年期前的婦女、大量喝酒及吃低熱量者、懷孕者與貧窮者也都需要使用綜合維他命／礦物質丸。

臺灣的營養學家——董大成教授數十年來也都一直推薦每天使用一顆綜合維他命丸以保身體健康，就像購買

保險一樣令人心安。

事實上，均衡飲食是我們最好的選擇，也就是說我們每天應該要吃適量、多種類的食物，以均衡供應人體所需要的營養份，來保持身體的健康。換言之，現代人的均衡飲食之實質意義是說：「多吃植物性的食物，少吃動物性的食物，並多運動及休息安眠。」

為什麼有些人需要使用維他命／礦

物質丸？

一般人——目前最好飲食準則是勸人每天多吃全穀類（約三—四碗飯），並最少要吃五份蔬果類（即蔬菜三份，水果二份），但這個最起碼的要求都常常無法達到，因此，綜合維他命／礦物質丸即有其存在的需要性。

例如目前鈣每天推薦量為小孩八百毫克，成人（二十五—六十五歲）一千毫克，而老人則為一千五百毫克。

9/99

因為鈣的吸收率，小孩高達七十五%，但成人則為二〇—四〇%，老人只有十五%。一杯全脂牛奶含有約三百毫克的鈣，但要老人每天喝五杯牛奶，實際上是困難的。鈣的最好來源是乳製品、深綠色蔬菜、罐頭的沙丁魚或鮭魚、小魚乾。一杯煮熟的胡蘿蔔含有四十八毫克的鈣，而一個橘子也只有五十二毫克的鈣，但需要吃多量才能符合人體的需要。

全素者——因為完全不吃動物食品，因此，會缺乏B12、鈣及鋅。有人認為吃素就不會攝取到膽固醇，但市面上的素食食品常常含有高量的油脂（如果是高飽和脂肪酸的棕櫚油，則對健康更有害）及味精（鈉鹽），因此素食者也會發胖、高血壓，也會有心臟病、中風與糖尿病等慢性病的發生。

老人——年齡超過六十歲以後，由於老化過程使營養分之吸收率及利用率降低，老人的營養因此發生問題，例如缺乏維他命D、C、B6、B12、葉酸及鋅等。

能懷孕的婦女——每天應攝取四百



微毫克葉酸，因葉酸缺少可能使胎兒異常。最可靠的方法是使用綜合維他命。事實上葉酸補充劑或強化葉酸的穀物是比天然食物中的葉酸更容易吸收。

更年期前之婦女——往往攝取鐵不夠，因此含鐵的綜合維他命可用來補充婦女體內貯存的鐵質。

大量喝酒及吃低熱量飲食者——常

常會缺乏維他命和礦物質。

貧窮者——綜合維他命丸對簡便的飲食是有益的。

孕婦——已懷孕婦女可能需要使用綜合維他命，但使用前應與醫生商討營養上的需要。

不吃均衡飲食者——可能會缺乏B6及B12。最近的研究顯示，綜合維他命B能降低血中的高半胱胺酸（homocysteine）而可減少心臟病。葉酸也能幫助減少子宮頸癌和結腸癌。

如何購買綜合維他命／礦物質丸？

注意標示，不一定要買昂貴的產品，價格合理即可。

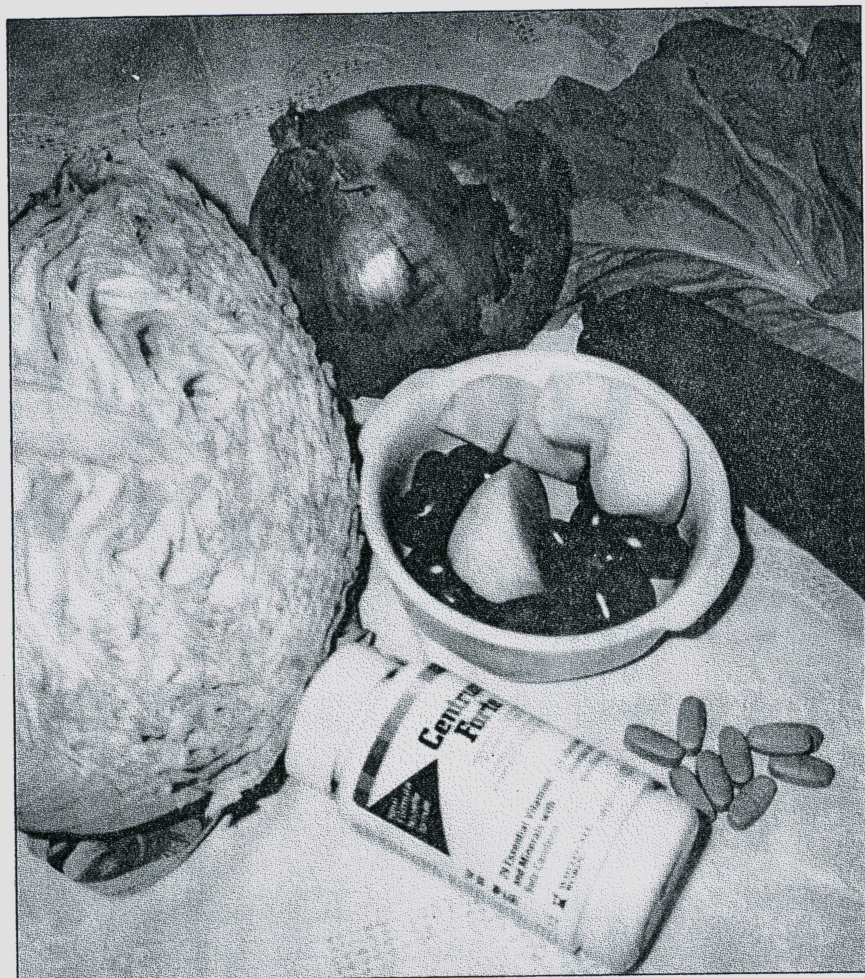
在美國購買時要注意有「USP」標示者為佳（USP表示符合美國藥典配方）。

最重要的是要含有一〇〇%每日推薦量的維他命：如A（五〇〇〇〇IU）、B1（1.5毫克）、B2（1.7毫克）、菸鹼酸（110毫克）、B6（11毫克）、B12（11微毫克）、葉酸（400微毫克）及D（400IU）。

【誰該使用綜合維他命丸】

含有一〇〇%每日推薦量的礦物質：
如銅（二毫克），鋅（十五毫克），
鎂（三五〇毫克），鐵（男十毫克，女
十五毫克，懷孕期三〇毫克），碘（

一五〇微毫克），硒（七〇微毫克，
不超過二〇〇微毫克），鉻（不超過
二〇〇微毫克），有些還會含有微量
的微量元素，如硼、錳及鉬。



最不重要的是鉀、磷、泛酸及生物素，這些都含於食物中。

如要發揮其抗氧化性功能，有人推薦每日二〇〇—八〇〇IU的E及二五〇—五〇〇毫克的C。如要獲得這麼多的E，一個人要吃一或二磅葵花籽或二公升的玉米油。爲了C也要吃很多的橘子、奇異果、青花菜等。因此，營養補助劑是最好的選擇。

綜合維他命／礦物質可與食物一併使用，但有含鐵時不要與鈣片一起使用，因爲鐵會阻礙鈣的吸收。

標示上不需要有「無糖」、「無澱粉」、「天然」、「超強量」、「老人配方」、「緩慢釋放」、「酵素」、「荷爾蒙」、「胺基酸」、「人蔘」或其他藥草，這些只會增加價格而已。

總而言之，就是使用綜合維他命，你仍然需要有健康的均衡飲食，這些綜合維他命／礦物質丸，並非仙丹！食物尤其是蔬菜、水果及全穀類，不只提供營養分，又含有纖維及無數有益人體健康的植物性化學物質，這是營養補助劑所沒有的。