

減重與維他命之間的關係

[發表醫師] :劉燦宏 醫師(復健科)

[發布日期] :2006/11/11

很多人在減重的過程中只注意熱量攝取，但忘記了其他一些必要的營養素，即使瘦下來了，也會因為少了這些必要的營養素，造成身體上某些功能亮起紅燈，因此建議正在減重的朋友每天應該要吃一顆綜合維他命，來補充攝取不足的其他營養素。

減重的人通常會攝取低熱量的食物以控制熱量，但低熱量的食物容易造成營養不平衡，如坊間流行的蘋果餐減肥法，雖然熱量低，但蘋果裡缺少脂肪與蛋白質，長期使用可能造成掉頭髮及失眠的情況，而且長期只食用一種食物容易造成營養不良的狀況。

平日身體運作就需要維他命作輔[?]，在細胞磨損時需要維他命來修補，並且在減重過程中我們常需要大量喝水來補充流失的汗水，這對水溶性維他命來說是一大傷害，因此必須要補充維他命，這樣才能夠讓身體的機能達到平衡。

使用藥物減重的人更必須注意，因為許多減重藥物是以抑制脂肪吸收為主，而脂肪是脂溶性維他命所需，所以利用藥物減重的病人更需要補充脂溶性維他命 **A、D、E、K**。此外，施行胃繞道及胃間隔手術的病人，需要多補充維他命 **B12** 與葉酸，因為這兩項手術影響到胃及腸道，**B12** 與葉酸最主要被吸收點在胃和小腸，做過胃繞道及胃間隔手術的病人的胃與小腸吸收力減低，會影響到 **B12** 與葉酸的吸收，因此需要攝取含有 **B12** 與葉酸的食物，以補充不足的營養素。

維他命小詞典：

維他命又稱為維生素，能夠溶解於脂肪中的稱脂溶性維生素，能溶解於水裡的稱水溶性維生素；大多數的維生素不能夠由體內自行製造，而必須由食物中攝取，維生素在身體裡的作用就像是機械中的潤滑劑一樣，幫助身體作潤滑的作用。

維他命的 Q&A

一、 魚肝油與維他命有什麼不一樣？

魚肝油富含維他命 A，主要對眼睛有幫助，但是還是不可以單獨補充，因為它不是綜合維他命，因為魚肝油並不含其他維他命的成分在裡面。

二、 魚油與魚肝油在成分上又有哪些不同？

魚油最主要的原料來自於深海的魚類，因此魚油含有豐富的多元不飽和脂肪酸 DHA 及 EPA，經過實驗證明，魚油可以降低血中三酸甘油酯，不過因為含量不同，因此在效果上也會有差別。

三、 市面販售的維他命 B 群的維他命丸，是不是綜合維他命？

維他命 B 群不算是綜合維他命，裡面只含有維他命 B1、B2、泛酸、葉酸、B6 及 B12 等水溶性營養素，而綜合維他命還包括其他水溶性維他命、脂溶性維他命及其他微量元素，因此只含有維他命 B 群的維他命並不是綜合維他命。

四、 吃魚油會不會變胖？

魚油主要的成分是以脂肪為主，因此還是有熱量，如果一顆魚油含有一公克的脂肪，一公克的脂肪有九大卡的熱量，吃一顆魚油就會多攝取九大卡的熱量，以一年為計算單位，就會攝取將近 3300 大卡的熱量，增加一公斤需要 7700 大卡，若以每天吃一顆魚油來算，一年會增加約半公斤左右。

但魚油因為營養素單位含量不同，有時一次需要吃進 5-10 顆的份量，一年下來多攝取

的熱量也是很可觀，所以長期服用魚油的人增重的機會很大

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。