

藥學部



每日曬太陽 15 分鐘



攝取維生素 D 食物



挑選「足量」養源

維生素 D 該如何補？

藥師 毛志民

維生素 D 是脂溶性營養素，不但能幫助鈣質吸收保護骨質，更是維持免疫力的要素，來源包括陽光照射，食物和補充劑或藥品。

國民健康署（國健署）臉書粉專「食在好健康」日前發文提到 9 月底，秋分過後的白天時間短，夜晚時間長，下班後能曬到太陽的時間變少了，飲食上建議應多增加鯖魚、鮭魚、鮪魚、蛋黃和日曬過的木耳及香菇等富含維生素 D 的食物，也可選擇強化維生素 D 鮮奶。您可試著每天早晚 1 杯奶，把乳品先喝個夠，同時多挑選魚類與蛋食用，攝取優質蛋白質與維生素 D。除了飲食外，還是要把握時間外出曬個太陽，從陽光中獲取維生素 D。

《新格蘭醫學期刊》近期一項最新研究發現，沒有維生素 D 缺乏症、骨質疏鬆症等任何骨骼疾病的健康的中老年人，補充維生素 D 無法預防或降低任何部位骨折的風險；但是對於確知患有維生素 D 缺乏症、骨質疏鬆症或曾骨折的患者，建議要攝取足量的鈣質與維生素 D。

8 月 8 日，中華民國骨質疏鬆症學會參考現有文獻，經該會專家討論後針對骨質疏鬆症患者鈣質與維生素 D 攝取量建議：

1. 針對停經後婦女骨質疏鬆症患者，每日建議的鈣質攝取量為至少 1200 毫克。50 歲以上男性之骨質疏鬆症患者，每日建議的鈣質攝取量為至少 1000 毫克。所有骨質

1. 疏鬆症患者的每日維生素 D 攝取量為至少 800 國際單位。（包含飲食及補充劑）
2. 同時補充足量鈣質與維生素 D，可以有效降低骨折風險。但單獨補充鈣質或單獨補充維生素 D，則無足夠證據顯示可以有效降低骨折風險。
3. 攝取過量的鈣質（超過 1500 毫克）並不會產生更多益處，且可能有潛在結石或心血管疾病風險。
4. 補充鈣質與維生素 D 無法取代藥物治療。骨質疏鬆症患者、已發生脆弱性骨折患者，應同時接受抗骨鬆藥物治療及補充足量鈣質、維生素 D。

再者，該會還提到美國和國際兩骨質疏鬆症基金會建議：50 歲以上成人每日至少需攝取飲食鈣量為 1200 毫克（包括鈣片補充劑量）和維生素 D 為 800 至 1000 國際單位（international units, IU）。高含鈣量食品以奶類或其製品如乳酪等最便利取得，其它如豆腐、豆乾、深綠色蔬菜、芝麻、小魚乾、堅果類等。此外，攝取富含維他命 C 之水果，如橘子、柳丁、奇異果、芭樂等皆可促進鈣質吸收。

您若想估計飲食含鈣量，可參考簡易計算表或諮詢營養師，必要時須服用鈣片補充。但若每日攝食鈣量超過 1200 到 1500 毫克，對身體益處並未增加，反會提高腎結石或心血管疾病風險。