

二零一四年三月十五日出版

聖安多尼之友會編製

### 營養之道

## 功能多多的

# 維他命D

張可琪

**一** 般人對維他命D的認識都是與骨骼和牙齒健康有關。維他命D能協助鈣質的吸收和利用，以維持身體的鈣質含量，有效預防骨質疏鬆和骨折。其實維他命D的功能還有很多。研究指出維他命D能增強免疫力，能減低呼吸道感染，感冒的機會。同時血液中的維他命D亦與癌症有關。維他命D負責細胞的分裂和存活，當有足夠的維他命D時，能降低患上大腸癌，乳癌，前列腺癌的風險。血壓，心臟病，糖尿病，情緒病和痛症也與維他命D有關。維他命D能保護血管細胞，減低血壓。亦可增加胰島素的敏感度，降低抗拒性，對糖尿病心臟病人士有一定的幫助。另外，情緒病人士進食補充劑後，能減低抑鬱的程度；而有肌肉痛症的人士也得以舒緩。維他命D的功用真的不只局限在骨骼中。

可惜，維他命D豐富的食物不多，而且只會在動物性的食物中找到，如三文魚，動物肝臟，魚肝油，蛋黃，牛奶等。人體大約有80-90%的維他命D是需要透過紫外光在身體合成。這合成的過程會因年紀，肥胖，空氣污染，吸煙而減少。在2009年的研究指出，全球大約有一半人維他命D不足，而有5-25%為維他命D缺乏。在香港，有近六成的五十歲以上人士為維他命D缺乏。城市化和空氣污染為當中的原因。過份避免接觸陽光，塗上大量的防曬用品，穿著長袖衫褲和減少戶外活動減低身體製造維他命D的機會。研究估計因維他命D缺乏而增加近四成的醫療開支。

要避免維他命D的不足，最有效的方法是多接觸陽光。在早上十時前，或下午三時後在戶外20-30分鐘。至於長者，肥胖人士，或在冬天時相對要延長時間，使身體能夠合成足夠的維他命D。補充劑的份量和成效由於還未得到共識，還是最好從食物和陽光中攝取。