



## 营养教育



### 維他命 D

維他命D是維持骨骼強壯的重要營養之一。維他命D與鈣和磷一同防止骨質流失。它同時還幫助肌肉機能同時幫助我們的免疫系統。攝取維他命D的三種方法：曬太陽，日常飲食，以及攝取營養品

#### 維他命D 的每日建議攝取量是多少？

隨著年齡的增長，所需的維他命D也會隨之增加。71歲以上的長者，每日建議攝取800 IUs。其他成年人(19歲~70歲)每日建議攝取 600 IUs (International Units國際單位)

3oz.份的鮭魚約含有 500 IUs 的維他命D。



太陽: 維他命D 又稱為“陽光維他命”，當陽光直接照射在肌膚上時，我們的身體能將之轉換為維他命D 故有此稱。須注意及避免在沒有防曬的狀況下過長曝曬。



日常飲食: 很少食物在自然狀態下含有維他命D。高油脂的魚類如鮭魚, 青花魚, 鮪魚, 及沙丁魚是較好的選擇。此外, 牛肝及蛋黃也含有少量。強化食品及飲品含有我們日常攝取最多的維他命D: 豆奶, 優格, 乳酪, 及牛奶。購買前可以確認標籤是否有強化過鈣和維他命D。



資料來源:

<https://www.eatright.org/food/vitamins-and-supplements/types-of-vitamins-and-nutrients/what-is-vitamin-d> & <https://lpi.oregonstate.edu/mic/vitamins/vitamin-D>

由 JC Alhambra, Dietetic Intern 製作

由 Tara Marino, RDN,  
Program Director SOS Meals on Wheels

監修

資料呈現: Becky Bruno,  
Spectrum Program Manager

2021 四月

營養品: 部分族群會需要多量的維他命D, 如老年人及膚色較深的人。攝取不足時常常伴隨著骨質疏鬆症, 肌肉無力或疼痛, 甚至骨軟化症。攝取營養品之前請先與醫師進行協商。

