



# 维生素A



**富含维生素A的食物:**

- 红薯
- 菠菜
- 南瓜
- 胡萝卜
- 西兰花
- 哈密瓜
- 鱼
- 强化食品
- 鸡蛋
- 西红柿

## 什么是维生素A?

维生素A是一种脂溶性维生素，也称为视黄醇。它对我们的视力、免疫系统和生殖系统都很重要。维生素A有两种形式，一种是来自动物产品、维生素补充剂和强化食品的预制维生素A，另一种是维生素A类胡萝卜素，可以在植物食品中找到。

**我们为什么需要它?**

- 视力
- 免疫功能
- 生育
- 抗氧化性能
- 骨骼健康



**维生素A缺乏在美国很少见，但它会导致:**

- 干眼症
- 夜盲症
- 眼睛巩膜上出现不规则斑块
- 皮肤或头发干燥

**维生素A过量比缺乏更常见，其影响包括:**

- 皮肤干燥
- 视力改变（视线模糊）
- 恶心和呕吐
- 影响维生素D的效果
- 骨头痛
- 对光敏感

资料来源:

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/vitamin-a/>

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/>

Created by Vivian Nguyen, Dietetic Intern

Reviewed by Tara Marino, RDN,  
Program Director SOS Meals on Wheels

Presented by: Becky Bruno,  
Spectrum Program Manager

January 2021

**建议成人每日用量 (RDA) :**

性别	年龄	RDA
男	19岁及以上年龄	900 mcg/每日
女	19岁及以上年龄	700 mcg/每日