



固鈣強骨

「維他命D是脂溶性維他命，是人類主要營養，只能在少數食物中找到，但幸而身體能自我製造。」營養師陳勁芝說。

我們想預防骨質疏鬆，所以日日飲高鈣飲品，但要身體吸收足夠鈣質，必須要有足夠的維他命D。陳勁芝指出，

維他命D主要作用是幫助鈣質吸收，擔任着「固鈣強骨」重要角色。在缺乏維他命D的情況下，鈣質吸收明顯會較少。

另外，維他命D同樣協助吸收同屬骨質生長元素的磷質，三種元素緊密合作下，才能強健骨骼。身體中有不少酵素及能量轉化，亦需要磷質來幫手。

「維他命D除加強鈣及磷吸收外，亦會把他們直接運送到牙齒及骨骼中，所以如吸收不足，牙齒及骨骼會不夠堅固。」陳勁芝說。



營養師陳勁芝

維他命



要防止骨骼疏鬆，必須補充「鈣質」，但還須一位幕後功臣為骨骼出一分力，就是維他命D。

今期營養師就為大家詳盡解構。

固鈣強骨

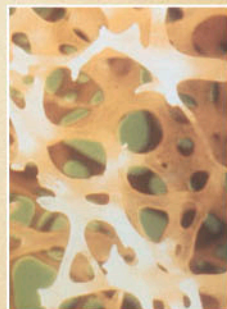
發育畸形

別以為維他命D只是輔助角色，缺乏的後果不會差到哪裏去，嚴重的會引致發育不良。陳勁芝解釋，維他命D不足可以患上「佝僂病 (Ricket)」或「軟骨症 (Osteomalacia)」，患者骨質極易流失，骨骼脆弱而容易彎曲及骨折，前者發生於兒童，因而形成發育不良的「O形」腳或四肢骨骼畸形；後者則多為成人及孕婦，容易骨質疏鬆、蛀牙、骨折或駝背。

「歐洲工業革命時期導致污雲蓋天，日照時間大減，引致當時不少兒童未能接觸陽光而令身體無法製造足夠維他命D，骨骼成長畸形。此外，美國亦在牛奶產品中加入維他命D。」陳說。



▲缺乏鈣質的骨骼，骨質密度低。



▲有足夠鈣質的骨骼，骨質密度高。



註：5 微克 = 200IU

魚肝油

份量：一湯匙
含量：1,360 (IU)

三文魚

份量：3.5 安士 含量：360 (IU)



鯖魚

份量：3.5 安士
含量：345 (IU)



每日 5 微克

現今社會只會營養過剩，怕飲食不均或揀飲擇食的人，會自行補充營養補充劑，導致維他命D過多，這樣亦會危害身體。



陳勁芝解釋，成人每日只需 5 至 15 微克，超過 50 微克就會

從日常飲食中吸收維他命D，就不怕有過量吸收情況。

對身體有害，會出現噁心、嘔吐、食欲不振、便秘及體重下降等，嚴重的更會出現心律不正及神志不清等症狀。

更年期女性攝取過量維他命D，會有機會生腎石。

「如要在飲食中吸收維他命D，應該多進食油脂成分高的魚類，如三文魚、鯖魚、吞拿魚、沙甸魚，或蛋黃、奶製品等。」
陳勁芝說。

陽光啟動

維他命D除飲食吸收外，亦可以曬太陽令身體自行製造，但曬得要有方法。陳勁芝指出，人體可自行製造維他命D，但處於靜止狀態，接觸陽光後被活化，再經肝腎轉化，才能開始幫助鈣及磷的吸收及鞏固骨質。

「我們應該每星期兩次，每日早上十時至下午三時這段時間日曬十五至三十分鐘，維他命D就可以如常運作。」陳勁芝說。

每星期兩日曬一曬陽光，可幫助身體活化維他命D。



含維他命D食物

沙甸魚

份量：1.75 安士
含量：250 (IU)



奶 (添加維他命D)

份量：1 盒
含量：98 (IU)



芝士

份量：1 安士
含量：12 (IU)



蛋 (主要在蛋黃)

份量：1 隻
含量：20 (IU)

