家長資訊：維生素 D

維生素D是促進骨骼健康不可缺少的營養素。維生素D幫助腸道吸收鈣質，維持血液中鈣、磷的正常水平，令骨骼強健。此外，在調節細胞生長、神經肌肉功能和免疫功能方面，亦起着重要的作用。人體內大部分的維生素D，是經由陽光照射皮膚而合成的；只有少部分是從食物攝取。

缺乏維生素D引致的問題

☹ 嬰兒和兒童，如長期缺乏維生素D可能導致佝僂病，骨骼不能正常鈣化以致變軟、變形，容易骨折；患者亦會出現生長遲緩和因低血鈣水平而引致痙攣。

☹ 若懷孕期婦女攝取不足維生素D，胎兒可能會在出生後出現低血鈣的情況；同時在童年時患上佝僂病的風險亦較高。

☹ 成人長期缺乏維生素D，可能會導致骨質軟化、骨質疏鬆和增加骨折的風險。近期研究顯示，缺乏維生素D與癌症、糖尿病和感染病發有關。

陽光與維生素D

★ 皮膚受到陽光照射，維生素D便合成。玻璃隔絕陽光中形成維生素D必須的紫外線B（UVB）射線，所以在玻璃窗前曬太陽，無助身體製造維生素D。另外，皮膚色素和防曬霜亦阻隔紫外線，減少維生素D的合成。

★ 接觸陽光的時間、皮膚暴露在陽光下的範圍、膚色、季節、天氣及不同時段的陽光，均直接影響經陽光照射而獲得的維生素D。短時間露出較大片肌膚（例如手臂和小腿）接觸陽光，比長時間只暴露小片肌膚（例如臉和手），更能提升維生素D的水平。

★ 對於大多數人，在夏天，每星期兩至三次，讓陽光照射到臉部、手臂和手部皮膚5至15分鐘，便可維持體內的維生素D處於較高水平。膚色較深的人士，需陽光照射的時間相對較長。

★ 冬天時陽光普遍較溫和，皮膚需要較長時間被陽光照射才能製造相同分量的維生素D。

維生素D的食物來源

* 很少食物本身含有維生素D。天然含有維生素D的食物，包括油脂較高的魚類（例如三文魚、沙甸魚、吞拿魚）、蛋黃、肝臟等。
* 市面上亦有添加了維生素D的食物，例如食物標籤註明加入維生素D的牛奶、奶製品、豆奶、果汁、早餐穀物等。
* 多吃這些食物有助身體攝入維生素D；可是，單靠食物來源一般不能夠滿足所需。

在日常活動中接觸陽光，獲取維生素D

* 多作户外體能活動，包括日常在街上行走，讓臉、手臂、手部皮膚短暫接觸陽光，可增加身體產生維生素D的機會。
* 家長每天可帶孩子到戶外遊玩，給他面、手臂、手和腿接觸陽光的機會。

維生素D和嬰兒

* 胎兒從母體獲得維生素D的儲備有限。出生後，嬰兒需要從陽光、母乳（未能吃母乳的嬰兒可從配方奶吸收）及食物中攝取維生素D。
* 母乳是最理想的嬰兒食物。然而，嬰兒從母乳中所得的維生素D分量不多；特別當媽媽體內維生素D不足時，他們所得的將更少。一些國家，如英國和美國，建議吃母乳的嬰兒服用維生素D補充劑。
* 嬰兒配方奶已添加維生素D，吃配方奶的嬰兒，一般不需要補充維生素D。

容易出現維生素D不足的人士

※ 早產的嬰兒；

※ 缺少接觸陽光或維生素D不足的孕婦所生的嬰兒。若他們全以母乳餵哺，出現維生素D不足的機會會更高；

※ 全吃母乳又少接觸陽光的嬰兒；

※ 膚色較深的人士；

※ 長時間足不出戶的人士；

※ 長時間以衣服覆蓋臉和全身的人士；

※ 肝病、腎病等的長期病患者。

如你有任何疑慮，請諮詢你的醫生以評估是否需要補充維生素D。

家庭健康服務
網頁: www.fhs.gov.hk
24小時資訊熱線 : 2112 9900

2020年6月重印
FHS-CH-N5B