

你對維他命了解多少？

人體每天需要 13 種維他命來維持健康，
你了解這些維他命的功能嗎？
你知道從哪些食物中，可以攝取這些維他命嗎？

以下是個簡單的測驗，看看你對維他命了解多少？

1. 哪一種維他命對骨質健康有很大的影響，又稱「陽光維他命」？
2. 哪種維他命攝取過量，會產生毒素？
3. 哪一種維他命可以治療割傷？
4. 年齡漸長時，哪種維他命讓你的免疫系統功能保持活躍？
5. 人體靠哪種維他命來代謝食物？

【答案】

1. 維他命 D。

只有當陽光照射到皮膚時，皮膚中的油脂才會轉化成維他命 D，因此又被稱為「陽光維他命」。維他命 D 可幫助鈣與磷的吸收與儲存，近來的研究證實它可以減緩骨質疏鬆的現象，強化免疫能力。缺乏這種維他命時，骨骼只能吸收食物中 10~15% 的鈣質。最佳來源：陽光、牛奶、含油量高的魚、肝臟及蛋。

2. 維他命 A。

維他命 A 對視力及骨骼發展極有幫助，同時可以保持皮膚健康，但是攝取超過需要量 10~15 倍時，卻會使視力模糊，肌肉無力。單單從飲食中獲取維他命 A，不容易過量，不過每週吃肝臟最好不要超過一次。

3. 維他命 K。

維他命 K 可幫助血液凝固，同時是骨骼健康不可或缺的物質，並可防範多種癌症（如乳癌、結腸癌、胃癌、肺癌等），可以從綠葉蔬菜、包心菜、大豆和肝臟中獲得。

4. 維他命 E。

維他命 E 是一種抗氧化劑，可以防止膽固醇累積在動脈中，預防心臟血管疾病，並且幫助人體防衛流行性感冒和肺炎等疾病，這些都是老年人容易罹患的疾病。此外，維他命 E 也有益於美容保養，常見於植物油、堅果、種子、桃子、葉菜類蔬菜中。

5. 維他命 C。

維他命 C 是維持人體正常發展，製造骨膠質的主要元素，也是一種抗氧化劑，可降低膽固醇，維護牙齦健康，保護眼睛不受傷害。
最佳來源包括青紅黃椒、馬鈴薯、木瓜與柑橘屬水果。

6. 維他命 B1、菸草酸、與維他命 B2。

這幾種維他命都有助於將食物轉換為能量。綠葉蔬菜、全穀類食物與肉類中均富含這些營養素。（袁子滢整理）