

我是否應服用維他命D補充劑？

研究顯示，在蘇格蘭有很多人的維他命 D 水平都屬於低。屬較高缺乏維他命 D 風險類別的人士應該每日服用補充劑。這些人士包括：

- 所有由出生至四歲大的嬰兒及年幼兒童。用幼兒配方奶餵哺的嬰兒並不需要維他命滴劑，除非他們每日吃少於 500 毫升的配方奶；原因是這些產品內已添加了維他命 D。
- 懷孕及母乳喂哺的女性。
- 不常曬太陽的人士，包括哪些深居簡出及長時間留在室內的人士，那些住在護老院等院舍的人士，以及那些因文化上的原因而遮蓋肌膚的人士。
- 膚色較深的人士，他們因此需要留在陽光下較長時間以製造維他命 D。

如果你有較高的缺乏維他命D風險，每日服用補充劑可以改善你的健康。

除了那些有最高風險的人之外，所有年齡在 5 歲及以上的人都應考慮每日服用維他命 D 補充劑，特別是在冬季的月份（10 月至 3 月）期間。

以下網站提供給予嬰兒維他命補充劑的進一步建議：
www.gov.scot/publications/vitamin-d-advice-for-all-age-groups。應給予由出生至四歲大的嬰兒及孩童每天 10 微克 (µg)。母乳餵哺的嬰兒應每天獲得補充劑。以幼兒配方奶餵哺的嬰兒並不需要維他命 D 滴劑，除非他們每天吃少於 500 毫升的配方奶。有缺乏維他命 D 風險的成年人及五歲或以上的孩童應每天服用 10 微克 (µg) 的維他命 D。

我從哪裏可以獲得維他命D補充劑？

含有維他命 D 的 Healthy Start 維他命現免費提供給在蘇格蘭所有懷孕的女性。請向你的助產士 (midwife) 或保健訪問員 (health visitor) 查詢進一步的資料。

符合蘇格蘭 Best Start Foods 計劃資格的母乳餵哺女性及兒童可以獲得含有建議分量維他命 D 的免費補充劑。請聯絡你的保健訪問員查詢更多資料。

維他命補充劑亦可以購買得到。懷孕的女性應該避免服用含維他命A的多種維他命，因為這可能會導致嬰兒出生時有缺陷。有專供懷孕女性服用的多種維他命補充劑，其配方不含維他命 A。請向你的藥劑師 (pharmacist) 查詢適合你和你的孩子服用的維他命 D 補充劑。

對成人而言，純維他命D補充劑在大部分的超級市場和藥房都可以買得到。

對於較年長的成人，醫療保健人員可能會建議服用加鈣的維他命 D，以預防骨質疏鬆症。

如果你不肯定自己是否有風險，或者不知道應該服用哪一種補充劑，請向你的 GP、藥劑師、助產士或保健訪問員查詢，以獲得更多資訊。

以下提供其他格式：



0131 314 5300



nhs.phs-otherformats@nhs.net

由 Public Health Scotland 代蘇格蘭政府出版。獲授權改編自 Department of Health 出版之刊物內容。

維他命D 與你



人人需知的健康資訊

Traditional Chinese version:
Vitamin D and you

2020 年更新

為什麼維他命 D 是重要的？

無論在生命的任何階段，要維持骨骼健康，維他命 D 是必不可少的。

它對以下人士都很重要：

- 懷孕女性
- 母乳餵哺的女性
- 嬰兒
- 5 歲以下的幼兒

在骨骼成長時需要獲得足夠的維他命 D。

在出生之前，嬰兒們的體內已需要足夠的維他命 D。如果維他命 D 不足，兒童會有患上佝僂病的風險，這會導致骨骼軟弱及生長時變形。

當成年後或在人生較後期，缺乏維他命 D 可導致軟骨病（骨軟化）及較大的骨折風險。



維他命 D 對骨骼健康良好很重要



我們是如何獲得維他命D的？

我們從陽光、某些食物及補充劑中獲得維他命D。

來自陽光

我們的身體能通過陽光製造大部分所需的維他命 D。

在蘇格蘭，每年我們只有大概一半的時候（由四月到九月）會有足夠的陽光讓我們的身體這樣製造維他命 D，主要是在早上 11 時到下午3時之間。這表示有某些類別的人士較不可能從陽光獲得足夠的維他命 D（請參閱後頁的「我是否應服用維他命 D 補充劑？」）。

需要多少陽光才能製造足夠身體所需的維他命 D 是因人而異的，但總會比能導致皮膚曬黑或曬傷的陽光為少。如果皮膚未受保護的話，在蘇格蘭的陽光下曝曬大概 10-15 分鐘對所有人都是安全的，但必須小心在任何未被遮蓋的皮膚轉紅或開始被曬傷之前，要遮蓋好或塗上防曬霜。

並不建議使用日光浴床以獲取維他命D。

請勿忘記——如果你正確地使用防曬霜，它會阻隔 UVB 紫外線。然而在夏季應該仍有足夠的 UVB 紫外線到達皮膚以製造足夠的維他命 D。

單從食物內攝取足夠的維他命 D 是很困難的

來自食物

單從食物中攝取足夠的維他命 D 是很困難的。不過，它少量地自然存在於：

- 油脂魚類（新鮮或罐頭），例如三文魚、鯖魚、鮭魚、醃燻的鮭魚及沙甸魚
- 蛋和肉類。

有些食品內已添加了維他命 D，包括一些早餐穀類、大豆及奶類食品、奶粉和低脂醬及人造牛油（這些食品內的維他命 D 含量都不同，但一般會是頗低）。

有些人應該服用補充劑

