

談談「營養」基本概念（九）

維他命D

為脂溶性維他命，屬非必需維他命，可不必由食物中攝取，經由充足的陽光照射皮膚就可將膽固醇轉變為 Vit-D，因之也被稱為 Sunshine Vitamine（陽光維他命），在煙霧籠罩較多的地方的人，比較容易缺乏，如霧都倫敦、寒冷的丹麥、瑞典、冰島，需藉外來的補充或跑到加勒比海、加州來曬太陽度假。可是過度的日曬灼傷，亦會停止維他命D的製造。有的父母心疼小孩曬太陽，又擔心維他命D不足，就讓小孩在室內隔窗照射太陽，這是無效的！因紫外光線已被過濾掉了。小孩子應如「土雞」一般的野放，才會活潑健康，增強免疫，而不是心肝寶貝「飼料雞」樣的照顧。媽媽們！放開來，讓小孩子在泥土、草地、太陽、空氣中奔放，妳將會發現，他們長得更健康、更歡樂、

膽固醇經陽光照射後，在肝臟及腎臟通過兩次的「經化」，才能變為活性維他命D₃，以幫助鈣、磷等礦物質在腸內的吸收。

維他命D的功能

1. 主要為幫助鈣與磷的代謝吸收，以製造強壯的骨骼和牙齒。
2. 與 RNA 形成的特定部份有關。
3. 與酵素 (?) 形成的特定部份有關。

維他命D缺乏時：

1. 佝僂病：兒童缺乏時，影響鈣、磷的吸收，引起骨的鈣化障礙，導致骨的變形彎曲，生長遲緩。在嬰兒期若不足，會影響囟門的閉合。
2. 當不足影響到鈣磷的吸收時，會有肌肉痙攣和抽搐的發生。
3. 軟骨病：骨質廣泛地脫礦鹽，胸骨、脊椎骨、骨盆、肢體骨、骨體軟化變形，負重變形和疼痛。
4. 容易蛀牙和骨質疏鬆。

U.S.RDA:400IU/day, RDA:50IU/day 差異很大

中毒時的症狀表現：

血中鈣磷含量增高，食慾減退，噁心、嘔吐、頭痛、肌無力、口渴、煩躁、或是表情淡漠、血管、腎臟、心、肺等軟組織會廣泛鈣化。

缺乏的預防：

1. 飲用添加 Vit-D 之飲料，如豆漿、牛奶，食用含 Vit-D 豐富之食品，如沙丁魚、鮭魚、鮪魚、魚肝油或肝臟。
2. 夜間工作者、報社員工、護理人員等應多做戶外活動，多與陽光接觸，以增加 Vit-D 之製造。(待續)