

談談「營養」基本概念（十一）

維他命 K

爲脂溶性，人體腸內菌可製造維他命 K1 和 K2。一般醫院作爲止血劑的是維他命 K3。雖然腸內菌可以合成製造維他命 K，但不夠身體的需要，必須由外來補充以補其不足，食物中酸酪乳、綠色蔬菜、苜蓿、動物肝臟、海藻類均含不少，所以不需特別補充，因此許多綜合維他命不加維他命 K 或只加很低的劑量。但當使用大量抗生素處理治療後，腸內菌會被大量消滅，此時就應大量補充，或補充多量的腸內有益菌，健康食品有很多種。

維他命 K 的功能

主要爲活化凝血酶原，使變成凝血酶（Prothrombin），使血液凝固。缺乏時就會有凝血障礙性出血。維他命 K 還幫助合成骨蛋白，如果缺維他命 K，骨頭會產生一種異類蛋白，便不能結合骨鹽，致骨不能正常形成。它還有抗骨質疏鬆的作用，但機理不明。

維他命 K 缺乏

一般因食物內含豐富故很少有缺乏現象，只有新生兒才比較會發生。因新生兒腸內菌還不多，不能製造維他命 K，第二爲他體內凝血酶原的濃度也還不足，但只要給予口服維他命 K 補充就可以了。

U.S.RDA:未定，RDA:大約 1mcg/1kg(體重)/一天

維他命 B1

爲水溶性，是一種參與 TPP 輔酶組成的一重要成份。在一九二六年被發現，從此揭開了維生素與輔酶（Co-Enzyme）之間相互關係的研究，也進一步了解輔酶在人體內的生化反應。缺乏維他命 B1 會得腳氣病，小學時教過，印象深刻。它幾乎存在於所有營養食物中，如豬肉、動物肝臟、燕麥、小麥、花生、牛乳、堅果、深綠或深黃蔬菜中，但容易受熱分解，所以生食能獲得較多的維他命 B1。其最重要的作用在參與能量的代謝，構成神經細胞膜，參與神經和肌肉的運動過程。

維他命 B1 缺乏時：

最典型的症狀爲腳氣病，其他的表現有：心率增快，水腫，心臟肥大，末梢神經炎，膝踝反應喪失，肌肉退化萎縮，食慾喪失，記憶減退。

U.S.RDA:1.5mg/day,RDA:1.2mg/day 相差不多。

建議：

一、一般只要營養均衡，攝取到足夠的食物能量就不會有缺匱的發生。生食比熟食更好，粗糧五穀比精細更佳。

二、抽菸、喝酒、懷孕、投乳、服避孕藥和體力消耗太過時，要補充更多的 B1。(待續)