

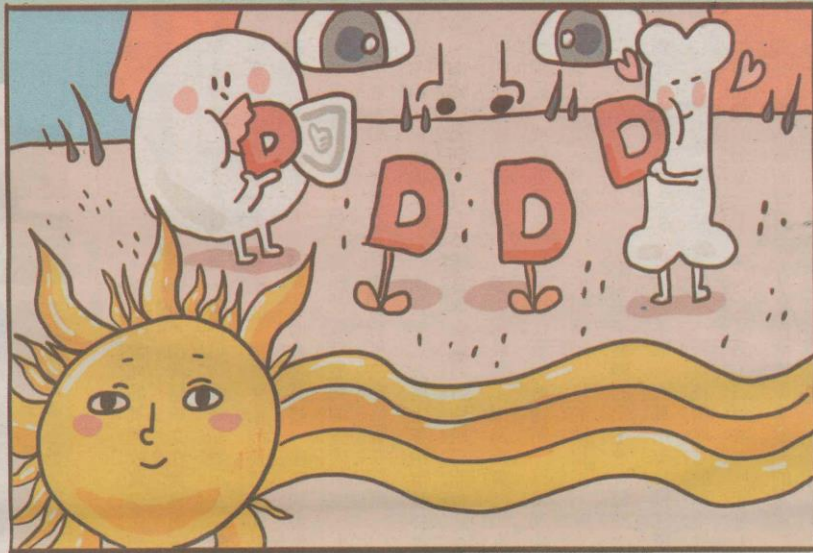


宅在家日晒不足 怎麼補充維生素D？

文／陳詩婷（營養師）

圖／楊章君

人體需要的維生素D，幾乎都由日照皮膚產生。維生素D不僅對骨骼形成有幫助，對人體的荷爾蒙及免疫功能調節也很重要。不過，在新冠疫情期間，許多人足不出戶，根本晒不到太陽，該怎麼補充維生素D？

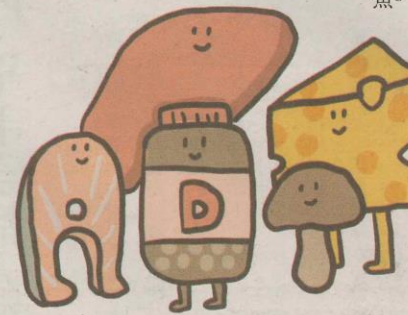


Q 維生素D為什麼那麼重要？
A 維生素D被稱為「陽光維生素」，因為它必須經由陽光照射，才能讓皮膚轉化成人體可以利用的維生素D₃。現在越來越多的研究表明，維生素D除了能幫助人體吸收鈣，對牙

齒、骨骼形成有幫助外，還可能在增強免疫系統功能中扮演重要的角色。因此，在新冠疫情期間，許多專家就指出，透過補充維生素D₃，有助抵禦新冠病毒的侵襲（目前的研究證據仍顯不足）。但可以確定

的是，過去研究證實，體內維生素D不足的人，的確比較容易罹患呼吸系統疾病，像是流感、感冒等，由此我們可以推斷，維生素D對呼吸系統有保護作用。
Q 維生素D那麼重要，我們應該如何補充？
A 只要透過戶外活動、多曬太陽，讓皮膚接受陽光中的UVB光，就能幫助體內合成維生素D₃。

不過，要讓人體順利合成維生素D₃，還有一些條件，小朋友要在四肢不穿長袖、不搽防曬乳的狀況下，每天在接近中午時段（早上十點到下午三點間）曬十到十五分鐘的太陽，才能補充足夠的量。另外，膚色較深的人，吸收轉化維生素D的效率較差，日晒時間要拉長；如果你身處的地區經常下雨或是陰天，得到的維生素D也會比較少。



Q 疫情三級警戒，大家能不出門就盡量不出門，這樣的情況下，怎麼確保獲得適量的維生素D？
A 如果家裡的窗戶、陽臺或露臺，太陽光可照射進來，建議小朋友打開窗戶或到陽臺，儘量讓四肢晒到太陽，或多或能補充到一些維生素D。不足的部分，除了由食物補充一些維生素D，也建議攝取適當的補充劑。

Q 有哪些食物含有維生素D？另外，要怎麼攝取補充劑？
A 鮭魚、旗魚、鯖魚和沙丁魚、鯖魚和秋刀魚等高油脂魚類都含有維生素D，同時有免疫系統不可或缺的蛋白質，甚至魚油對體內抗發炎也有益處。其餘如蛋黃、乳品（起司等）、內臟類（肝臟等）及

香菇類（黑木耳、香菇等）也都含有維生素D，建議小朋友平時可以適量攝取。不過，因為食物中的維生素D含量很少，對大多數人來說，要從食物中獲取足夠的維生素D非常困難，特別是嚴格的素食者，維生素D不足風險更高。因此，營養師建議日晒不足、素食者，除了攝取以上的食物外，也要使用口服的維生素D補充劑；服用劑量因人而異，以血液中維生素D濃度標準30 ng/ml為基準，或直接請教家庭醫師適當攝取量。