

補充維生素營養 飲食觀念要正確

導讀：現代的人生活壓力大，所以也越來越注重養生之道，維生素 A、B、C、D、E、K 都對人體很重要，家裡的爸爸媽媽也會去購買這類的保健食品給孩子吃，可是還是建議從飲食出手，這樣會比較好，一起來關心。

一、如何選擇維生素產品

1、保健類和藥品

作為藥品維生素類產品，必須在製藥廠生產，對生產環境、生產過程中的品質控制要求很高；而作為食品的保健類維生素產品，可以在食品廠生產，比藥品生產標準要低很多。

2、維生素劑慎選

廠商推出了各種五花八門的維生素藥劑，有的是緩釋的膠囊，有的甚至聲稱可以保持維生素長時間穩定供應。不過，最貴最先進的，未必是最有效的，最重要的是對症下藥。

3、天然以及合成

合成維生素雖然理論上與天然的完全相同，但裡面會殘留一些反應不完全的雜質，這些雜質一般身體無法分解，長久服用會造成肝機能失調。因此攝取維生素仍以天然者為佳。

二、富含維生素日常食物

1、富含維生素 A

動物肝臟，奶與乳製品及禽蛋，綠葉菜類、黃色菜類及水果等。胡蘿蔔、番茄、柿子、雞蛋、青豌豆、柳丁、杏、紅薯、杏等都可補充維生素 A。

2、富 B 族維生素

穀物皮、豆類、堅果類、芹菜、瘦肉、動物內臟、小米、大白菜、發酵食品，胚芽、米糠和麩皮中都存在豐富的 B 族維生素。但 B12 只在肉類中存在，因此要注意葷素搭配。

3、富含維生素 C

新鮮的蔬菜和水果，如青菜、韭菜和柑桔、橙、柚子、紅果、葡萄、酸棗、鮮棗、草莓、柿子、金橘。野生的莧菜、苜蓿、刺梨、沙棘、獼猴桃、酸棗等維生素 C 含量尤其豐富。

4、富含維生素 D

自然界中只有很少的食物含有維生素 D。動物性食品是非強化食品中天然維生素 D 的主要來源，如含脂肪高的海魚和魚卵、動物肝臟、蛋黃、奶油和乳酪中相對較多。

5、富含維生素 E

各種油料種子及植物油，如麥胚油、玉米油、花生油、芝麻油，豆類，粗糧等都是維生素 E 的重要來源。某些谷類、堅果和綠葉蔬菜中也含一定量的維生素 E。

6、富含維生素 K

牛肝、魚肝油、蛋黃、乳酪、優酪乳、優格、海藻、紫花苜蓿、菠菜、甘藍菜、萵苣、花椰菜，豌豆、香菜、大豆油、螺旋藻、藕。

三、補充維生素錯誤觀念

1、吃得越多越好

長期服用過量維生素，可使人體對食物中的維生素的吸收率降低，一旦停服，會導致維生素缺乏的症狀。過量脂溶性維生素不能排出，也會損害人體健康。

2、可以包治百病

維生素種類較多、功能各異，對其他一些疾病也有輔助治療作用，但決不是萬能藥！如果人體不缺乏維生素，服用維生素不僅浪費，而且會產生副作用。

3、種類越多越好

常見缺乏的營養有鈣、鐵、鎂、鋅和維生素 C、B 族、A，維生素片劑裡含有這些成分就足夠了，維生素服用種類並非越多越好，要聽從醫生的專業建議。

4、與蔬菜互替代

維生素不能代替蔬菜，因為蔬菜中的各種維生素是按一定比例存在的天然成份，是多種維生素的集合體，蔬菜也不能代替維生素製劑。

注意事項：不是所有的蔬菜都富含某種單一的維生素，如果是缺乏此種維生素的人，單憑每天的飲食是很難滿足身體的需要。

* 資料來源：輯自中時健康 < <http://mombaby.tw.com> >

* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

