

保健
常識

這些病都和維生素D有關 不能缺少它



文 | 劉定治

維生素D是一種脂溶性維生素，在我們人體內雖然量不多，但對於調節身體代謝，維持健康和正常生長而言，是很重要的營養素。

維生素D家族中有二個重要成員：維生素D2（麥角鈣化醇）可以從蔬果類植物性食物、強化食品、補充劑中獲得；維生素D3（膽鈣化醇）可由強化食品、動物性食物和補充劑裡得到，也可經由陽光照射皮膚合成。研究表明，維生素D3的效果更明顯。

每天應攝入的維生素D需求量

隨年齡增加，不同的人群每天需要攝入的維生素D需求量有所不同：

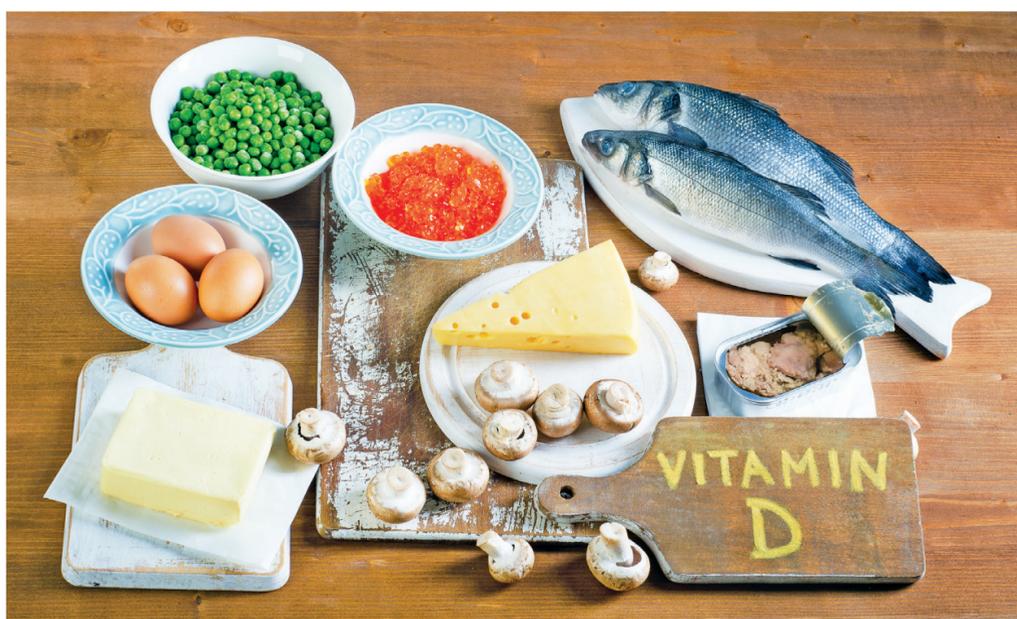
1. 嬰兒——1歲以內需求量：400IU/天。
2. 兒童——1～18歲需求量：600IU/天。
3. 成年女性——19～70歲需求量：600IU/天；70歲以上：800IU/天。
4. 孕婦/哺乳——14～18歲需求量：600IU/天；18歲以上：600IU/天。
5. 成年男性——19～70歲需求量：600IU/天；70歲以上：800IU/天。

缺乏維生素D的後果

維生素D能維持血中鈣和磷恆定，促進鈣質吸收，幫助我們強健骨骼，以及調節細胞生長、神經肌肉和免疫功能，以及減少發炎反應等。

如果缺乏這種營養素，可能導致骨軟化、佝僂病、骨質疏鬆、肌肉疼痛，並增加骨折的風險。此外，還和許多疾病相關，例如：乳癌、腸癌、糖尿病、高血壓、心血管疾病、中風、阿茲海默症、風溼性關節炎、代謝症候群、季節性情感障礙和某些免疫性疾病等。

根據統計，全球人口普遍缺乏維生素D，原因很多，包括：居住地的緯度、穿著、防晒霜係數等；也和藥物，例如：抗癲癇、愛滋病、立汎黴素、糖皮質激素等；或患有不良疾病，例如：克隆氏症、肝病、腎病、胃腸道疾病等，也會造成維生素D的缺乏。



容易缺乏維生素D的人群，包括：純素食者、乳糜瀉患者、服用藥物所導致（如某些抗癲癇藥），以及很少參加戶外活動的人，例如：室內工作的上班族、夜班人員、不喜外出的老年人、宅男宅女等；其他危險因素，還有肥胖、高齡、皮膚黑、高緯度人群等。

缺乏維生素D的7個信號

如何知道身體缺乏維生素D？唯一的途徑必須通過抽血檢驗25(OH)D的濃度來確認，但是生活中多留心一些身體出現的症狀，也能夠提醒我們注意。

1. 骨頭疼痛：成年人缺乏維生素D，更容易發生骨骼和肌肉疼痛，尤其冬天的時候更加明顯。
2. 頭部愛出汗：覺得頭部老是愛出汗，可能是缺乏維生素D了。
3. 膚色較深：皮膚色素是自然的防晒霜，如果皮膚黝黑，表示色素越多，需要曬太陽的時間就更長，應增加日照時間。而塗抹防晒指數30的防晒霜，會使皮膚製造維生素D的能力降低97%。
4. 心情抑鬱：處於明亮的光線下讓人樂觀、心情好，大腦就會分泌出較多能讓人心情愉快的血清素，相反的，日照時間減少，則血清素分泌水準也會下降。
5. 超過50歲：年齡越大，皮膚產生維生素D的能力就越弱，肝臟將維生素D轉化為能供身體吸收形式的能力也更弱。同時，許多老年人不愛外出，曬太陽

的時間較少，就更可能出現維生素D缺乏的現象了。

6. 肥胖或超重：由於維生素D具有脂溶性的特點，當身體脂肪過多時，就會降低血液維生素D的水準，因此，肥胖或超重的人群需要補充更多的維生素D。

7. 腸道出問題：根據美國國立衛生研究院研究指出，克隆氏症、腹腔或腸炎，都會影響脂肪的吸收，更容易導致維生素D缺乏。

補充維生素D的方法

1. 曬太陽

人體90%的維生素D是靠陽光中的紫外線照射後，通過我們的皮膚合成的，每天只要在早上9點、10點到下午3點、4點間，讓臉、手臂、腿、背部晒5～30分鐘的太陽，就能促進鈣在體內的吸收，幫助強壯骨骼，但隔著玻璃晒是沒有用的。

2. 飲食補充維生素D

動物來源：魚油、深海魚（鮭魚、鱈魚、鮭魚等）、蛋黃、肝臟。

植物來源：全穀物、蘑菇（日晒過的菇類為佳）。

強化食品：新鮮乳製品，強化奶、穀物麵包。

部分人群可考慮營養補充劑

維生素D有助於我們對抗疲勞、抑鬱症、癌症等，那麼，成年人是否都需要額外補充維生

素D呢？雖然此問題至今仍有爭議，但原則上，大部分健康的人只要常曬太陽和飲食補充維生素D，並不需要額外攝取維生素D補充劑來預防疾病。

無法曬太陽或靠飲食補充維生素D者，可以考慮營養補充劑，但要避免過度攝取，以免產生副作用。

年長、慢性腎臟病、骨質疏鬆症患者應接受檢測，維生素D小於30ng/mL時，應給予補充或治療。

英國公共衛生署（PHE，Public Health England）建議成年人於秋、冬二季服用10微克的補充劑，此因這二個季節的太陽高度角會阻礙大量紫外線B光束穿過大氣層。同時建議維生素D水準較低的潛在人群（含膚色較深者），全年服用維生素補充劑。其他國家也有類似的準則。

要注意的是，補充維生素D可能和幾種藥物產生交互作用，包括：類固醇、減肥藥和一些降膽固醇藥物等，如果你經常服用一些藥物，最好先請教醫生，才決定是否補充維生素D。



穴位圖：溫煥容醫師提供；其他圖片：ADOBE STOCK

民間妙方

生活養生小妙招

文 | 小萍

日常生活中，常常會遇到一些小問題、小狀況，如果知道如何處理，您就會覺得得心應手，輕鬆許多。以下介紹一些生活養生小妙招，提供您參考。

4款健脾補氣食譜

1. 黨參粥

材料：黨參10克、茯苓10克、麥冬6克、粳米50克。

作法：清水煎煮黨參、茯苓、麥冬，取汁去渣，再用藥汁煮米成粥，晨起作為早餐。

2. 銀耳紅棗粥

材料：銀耳、紅棗、冰糖適量。

作法：銀耳用水泡發，用手掰開洗淨，紅棗用清水洗淨。鍋內放入適量的水，將紅棗和銀耳一同倒入，加入適量的冰糖煮開。

3. 黃芪紅糖粥

材料：黃芪30克、紅棗30克、粳米100克、陳皮6克。

作法：黃芪洗淨切片，放入鍋內加適量清水煎煮，去渣取汁；粳米洗淨，同陳皮、紅棗放入鍋中，再倒入黃芪汁，加適量清水，煮至米爛熟即可。

4. 糯米補血粥

材料：黑糯米100克、紅棗30克、桂圓7粒、紅糖適量。

作法：紅棗、桂圓洗淨備用；黑糯米洗淨後加入紅棗、桂圓，以適量的水煮成粥狀，加入適量紅糖。

鮮藕茶清熱解毒

作法：新鮮蓮藕50克切片，放入鍋中，加水1碗半，以小火煮至1碗，再加入適量砂糖拌勻，放涼即可，當茶飲用。

功效：鮮藕茶能清熱解毒、益氣涼血，可用於緩解心煩口渴、中暑熱症、目赤血絲、小便灼熱、頻尿等症，還能解酒。

膝蓋痛



按穴療法

文 | 溫煥容
(明慧中醫診所院長)

最好的醫生是自己，最聰明的醫生是預防疾病。忙碌的現代人學得簡易按穴法，許多初發的疾病即可自行調癒，享受中醫的生活化、簡單性、即時性，以及便宜性。

膝關節有堅固的韌帶在維持關節的穩定性，雖然如此，膝蓋的問題很多，也很常見，經常爬山、上下樓梯、久蹲、久走的人，膝蓋伸直會痛，表示膝蓋受傷了，有時還會痛到膝後的膕窩，沿著小腿一直痛到足跟；運動量較大，常見膝蓋扭傷，拉傷常發生在膝蓋內側；伸屈的功能受限時，只能用腳尖走路，走路走著走著，突然膝蓋感到一陣劇痛，好像被鎖住了，不能動彈，稍微動一下，解鎖了，又可以走，有這些現象時，表示膝蓋已受傷，要治療了。

退化性的膝關節炎，下樓比較痛，膝關節腫脹變形，蹲起都困難，早上起來會僵硬，常見於五十歲以上的女性，在活動時，膝蓋會有咔嚓的聲音。不用緊張，不會有甚麼病變，宜多吃些含膠質和補腎的食物。

假性的痛風，膝關節紅腫熱痛，不能步行。有一種叫「鶴膝風」，腎氣不足的小孩和腎氣衰的老人較常見，膝蓋大，上下的肌肉日漸枯細，這種症狀要先養氣血、強腎，腎是作強之官，再治膝病才會有療效。

有位病人一百二十公斤要來治膝痛，我跟他說不減肥，膝蓋難好。古時的人，盤坐手放在膝蓋上，原來是一種養生，保護膝蓋，沒事擦一擦、搓一搓，有熱感入膝蓋，可預防風寒溼氣附著。膝痛，可躺在床上，做騎自行車的動作鬆筋，再把會痛的膝蓋，用手抱住往胸前扳，重覆數次，最後將膝蓋的前後、上下、左右拍打二分鐘。陽陵泉穴是膝痛必用之穴，膝外側痛，加強陽陵泉穴；膝前痛按足三里穴。

委中穴：位於膝後膕窩橫紋的正中央筋間的凹陷處，治膝蓋

後側的痛。急性腰扭傷，委中放血，立刻緩解。又治腰背腿的痛症、坐骨神經痛、下肢癱瘓。

陰陵泉穴：在小腿內側，靠近膝彎內側橫紋頭下，脛骨內下凹陷處，治療膝內側痛。此穴屬

性為水，和腎水有關，可治膝內液的積水引發腫脹。膝內側的痛，還可以按三陰交穴，往膝的方向推去，按完穴，動一動膝關節。

(轉載自《按開人體的竅》)

