

如何选择维生素 D

翻译及审稿：蒋娜 (注册营养师) 姚婉芬 (注册营养师)

原文出处：

http://www.berkeleywellnessalerts.com/alerts/dietary_supplements/vitamin_D_forms72-1.html

维生素 D 和钙：缺一不可!

很多人都知道，吃维生素 D 和钙都对骨骼健康有帮助，但你知道为什么不能只吃一个吗？

钙是一种矿物质，是生命所必需的。除了建立骨骼和维持健康，钙可以帮助我们收缩的血液凝固，神经发送消息，和肌肉的收缩。我们身体中的钙约 99% 是在我们的骨骼和牙齿。我们每一天会通过皮肤，指甲，头发，汗液，尿液和粪便中流失钙。问题是，我们身体不能自己产生钙，所以必须从食物中吸取。

维生素 D 其中一个重要的作用是帮助我们身体吸收钙。要是身体不够维生素 D 的话，我们吸收钙的份量也会显著减少！儿童，需要维生素 D 来构建强壮的骨骼，而成年人需要它来保持骨骼强壮和健康。

虽然我们不知道应该多吃含有维生素 D 的食物，但要吸取每日建议的限量是非常困难。

第一，每种食物中都不是含有很多维生素 D。第二，温哥华是“下雨城市”。我们和维生素 D 的源点，太阳，是不太常见的。由此可见，要从食物或大自然吸取维生素 D 是一件非常困难的事！

正因为这个原因，很多家庭医生都建议我们吃维生素 D 补充剂。

那在选择的时候又该注意些什么呢？
一般维生素 D 有两种存在形态：

维生素 D3

通常是从羊毛脂提炼而来的。比较少见的 D3 是来自鱼肝油，但是鱼肝油可能含有汞，PCBs (多氯联苯化学物质) 和其他污染物。一般信誉比较好的生产厂家是可以生产过程中把这些污染物去除的。在室外晒太阳的时候，我们的皮肤也能生成 D3。食物中所含维生素 D 的存在形态也是 D3。

维生素 D2

是从植物中提取而来的，例如，菌类植

物。这些菌类植物在紫外线的的作用下，会把类似于胆固醇的物质-固醇，转变为维生素 D。

不管是 D2 还是 D3，都会在我们的体内转化为活性物质。但有些研究发现选择 D3 更好些，因为研究表明 D3 的功效是 D2 的 3 倍多，而且 D3 在人体的有效工作期间也比 D2 更长。

查看标签

一般而言，建议大家选择 D3，而且最好不是从鱼肝油中提取的。这些信息都可以在补充剂的标签中获取。如果没有这些信息，那么这个补充剂的质量也就无法保证。

通常不能以品牌来选择，因为就算是同一家公司生产的产品中，有 D2 也有 D3。如果现在正在服用 D2，尽管功效没有 D3 好，也是有益处的。如果继续服用的话，建议今后选择 D3。

对于严格的素食主义者，选择 D2 更合适。因为 D2 的来源与动物无关，但是由于 D2 的功效不如 D3，就只能通过增加用

量来获取同等的效果。

用量

越来越多的专家认为每天 800-1000 IU 的维生素 D 是比较合理的。特别是 60 岁以上，肤色比较深，生活在北纬度地区，或是居家不外出的人群，更应该适当地补充维生素 D。

同时也可以从食物中获得维生素 D，例如，牛奶 (北美的牛奶都已经添加了维生素 D)，富含脂肪的鱼类比如三文鱼，和其他添加了维生素 D 的食物。遗憾的是，单单从食品中是无法获取 800-1000IU 那么多的维生素 D 的。在夏天的时候，我们可以通过日照皮肤来获取足够的维生素 D；其他季节，就不得不依赖补充剂了。

营养师介绍



蒋娜来自中国上海，在卑诗省学习生活了十年有余。毕业于卑诗大学，主修营养学，在北部卫生局完成了营养师的实习之后，在温哥华沿岸卫生局任临床营养师。自 2009 年起在华人健康协会任糖尿病普通话讲师。

业余时间积极从事大众营养宣传普及活动，受邀于加拿大糖尿病协会、本地多家媒体，以及加拿大中国信德布道会讲解健康营养知识。同时也设计个性化的饮食计划来帮助管理体重，预防和控制慢性疾病。

www.libranutrition.com



姚婉芬是注册营养师，毕业于卑诗大学，主修食品及营养学，并在温哥华沿岸卫生局完成营养师实习。她多次荣获大学的奖学金及加拿大营养师协会颁发的杰出营养师实习生奖，表扬她在学术和专业才干。姚婉芬可以设计个人的饮食计划，能帮助大众预防和控制慢性疾病。
Libranutrition101@gmail.com

维生素 D-建议每天限量及每天最高吸收限量

出处：<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/vitamin/vita-d-eng.php#a10>

年龄组别	建议每天限量 (Recommended Dietary Allowance - RDA)	每天最高吸收限量 (Tolerable Upper Intake Level - UL)
婴儿 0-6 月大	400 IU (10 mcg) ☐	1000 IU (25 mcg)
婴儿 7-12 月大	400 IU (10 mcg) ☐	1500 IU (38 mcg)
幼儿 1-3 岁大	600 IU (15 mcg)	2500 IU (63 mcg)
幼儿 4-8 岁大	600 IU (15 mcg)	3000 IU (75 mcg)
儿童和成人 9-70 岁	600 IU (15 mcg)	4000 IU (100 mcg)
老人 > 70 岁	800 IU (20 mcg)	4000 IU (100 mcg)
孕期和哺乳期的妇女	600 IU (15 mcg)	4000 IU (100 mcg)

用了 ☐ "适宜吸收份量" 代替 "建议每天限量"