

含維他命A食物

A. 紅蘿蔔汁

份量：半杯裝
含量：22,567 (IU)
為每日所需的：450%



B. 菠菜

份量：半碗煮熟
含量：11,458 (IU)
為每日所需的：230%

C. 皺皮瓜

份量：一杯切粒
含量：5,411 (IU)
為每日所需的：110%

D. 木瓜

份量：一杯切粒
含量：1,532 (IU)
為每日所需的：30%



E. 芒果

份量：一杯切片
含量：1,262 (IU)
為每日所需的：25%



F. 番茄汁

份量：六安士罐裝
含量：819 (IU)
為每日所需的：15%



G. 桃汁

份量：半杯
含量：473 (IU)
為每日所需的：10%

H. 牛肝

份量：三安士
含量：27,185 (IU)
為每日所需的：545%

I. 全脂牛奶

份量：一杯
含量：249 (IU)
為每日所需的：5%



維他命每日需求量

	男	女
1-3歲	1000IU	1000IU
4-8歲	1320IU	1320IU
9-13歲	2000IU	2000IU
>14歲	3000IU	2310IU

營養勿亂補
維他命由

營養師 陳勁芝



為強身健體，不少人「自補」維他命或礦物質，亂補結果分分钟會中毒！

營養師陳勁芝及余思行會為大家逐一介紹各維他命及礦物質對身體的利弊，今期就由A開始。

維他命(Vitamin)是人類必需的營養素，大部分是無法靠身體自我合成，要從食物中吸收。脂溶性的A、D、E及K，能溶解於脂肪中，多餘的會儲存於體內而不被排走；及水溶性的B及C，可溶解於水，能從尿液中排走。



植物來源最安全

其實動物及植物食物所提供的維他命A是有分別的。陳勁芝解釋，動物性食物如動物肝臟、芝士及全脂奶等，當中維他命A的化學結構是最直接，不用再轉化，身體可以直接使用。而植物性食物如橙黃色及深綠色的蔬果，當中的類胡蘿蔔素需由身體轉化，才能成為維他命A，當身體意識到份量足夠時，就會自動停止轉化。

陳勁芝強調，一般高維他命A的動物性食物屬高脂肪及高膽固醇食物，過量進食容易影響健康。再者，試想三安士牛肝就已超過每日所需的五倍，可見動物性食物較容易會有過量問題。

「當然我們不會每日食內臟，但最怕的是誤服過量補充劑，維他命A攝取量就很容易超標。」陳說。因



▲橙黃及深綠蔬果不但有豐富維他命A，還有其他營養素。

防盲強骨功能多

「遠至古埃及時代，人類已懂得進食豬肝來治療夜盲症。雖然當時維他命A還未被發現，但已開始引證維他命A對視力的重要性。」營養師陳勁芝說。

而維他命A (Retinol) 是維持正常視力的主要元素，缺乏維他命A會令負責夜間視力的細胞無法正常運作而患上「夜盲症」。

當然維他命A功能不止於此。陳勁芝強調，除維持正常視力外，骨骼的成長、繁殖系統、細胞分裂、分化及運作、免疫系統，甚至呼吸、泌尿及消化系統等等都需要維他命A。

維他命A屬於脂溶性，會儲存於肝臟，所以缺乏的情況並不常見。但酗酒，長期腹瀉、及有脂肪吸收障礙人士便較容易缺乏。



▲維他命A是視網細胞的營養要素。

常超額 塞爆肝

缺乏維他命A固然有礙各系統的成長，皮膚亦會特別乾燥，但攝取過量亦很危險。

陳勁芝強調，維他命A會不斷被儲存於肝臟，而不被身體排走。日積月累下，存量超出肝臟代謝能力時，對身體的影響就會逐一浮現，例如無胃口、頭痛、骨痛、關節疼痛、嘔吐等。

成年男士每日需要3,000 (IU，國際單位) 維他命A，成年女士則需要2,310 (IU)，成年人每日不可以超過10,000 (IU)，小朋友上限更低，當維他命A儲存量過多時，更會出現中毒現象，包括破壞肝功能、畸胎、骨質密度減低及出現中樞神經系統問題。

「雖然人體是不懂自我合成維他命A，但日常飲食已能攝取足夠有餘，所以一般不需要額外補充營養補充劑。」陳勁芝說。



▲應跟從指示進食維他命A補充劑。