

疑問 4

維他命 C 增抵抗力？

聽說維他命 C 可增強抵抗力及抗氧化，於生病時或為預防感冒，可否每日服食呢？

余思行表示，食物中的維他命 C 的確能增強抵抗力，成人一日需 60 至 75 毫克，小孩則需 45 至 65 毫克，但據研究顯示維他命 C 補充劑則無此效用，服食也是浪費，並且容易超過每日 2,000 毫克的上限。

「一個橙含 60 毫克維他命 C，已經夠每日所需。加上運動能夠增強抵抗力，何需花錢買維他命丸？」余說。

▲每日吃一個橙已能吸收足夠維他命 C。

疑問 2

營養不均補甚麼？

因工作致食無定時，且進食的都是營養不均的快餐食物，高脂多肉少菜無水果下，維他命不足，纖維又缺少，這些人需補充營養嗎？

「偏食或飲食出現問題，導致營養不均的人，是可以服食補充劑，但只限於綜合維他命及礦物質，這樣就不會吸收過多某種營養素而引發其他問題。」余思行說。



▲有偏食或營養不均人士，服用綜合維他命及礦物質補充營養較為穩陣。

疑問 5

鈣過多會生腎石？

余思行指出，每人每日需要 1,000 毫克鈣，一杯奶已有 300 毫克，加鈣豆漿、豆腐或芝士等亦含豐富鈣質，要達標根本不難。而且食物中除可提供鈣質外，同時亦可吸收其他營養呢！

「服食鈣片容易達標，但加上日常飲食中的鈣質，就容易超標，如果每日超過 2,000 毫克，就會增加腎石風險。」余思行說。

▲健康人士可以輕易從日常食物如奶、芝士吸收足夠鈣質，實在毋須吃鈣片。

疑問 6

如何安全進食補充劑？

余思行說，服食補充劑很容易造成「營養」過量。例如鈣片每粒含 500 毫克鈣，建議食量為兩粒，即吸收 1,000 毫克鈣，但飲食中還會有奶、豆腐或其他含鈣食物，所以如果跟着建議食量再加日常食物營養就很容易超標。如再服用多種維他命丸，當中亦含鈣，超標極容易！

「要補得安全，除留意建議食量外，還要就着進食補充劑的種類及個人飲食習慣，精明地作出調整。」余說。



▲緊記閱讀標籤，因應個人飲食習慣再調整。

Supplement Facts		Each Tablet Contains %DV	
Serving Size 1 Tablet			
Each Tablet Contains			
Vitamin A 5000 IU	100%	Riboflavin 1.7 mg	100%
(20% as Beta Carotene)		Niacin 20 mg	100%
Vitamin C 60 mg	100%	Vitamin B6 2 mg	100%
Vitamin D 400 IU	100%	Folic Acid 400 mcg	100%
Vitamin E 30 IU	100%	Vitamin B12 6 mcg	100%
Vitamin K 25 mcg	31%	Biotin 30 mcg	100%
Thiamin 1.5 mg	100%	Pantothenic Acid 10 mg	100%
		Calcium 162 mg	100%
		Iron 18 mg	100%

疑問 3

過多維他命傷肝腎？

余思行說，最多人服食的補充劑是維他命，當中分為水溶性的維他命 B 及 C，脂溶性的維他命 A、D、E 及 K，過量吸收，會對身體構成負擔，甚至傷肝腎。

以維他命 C 為例，每日上限為 2,000 毫克，過多的會被排走，但如果每日持續吸收超過 2,000 毫克，就會加重腎負擔。而脂溶性的維他命 A，就會加重肝臟代謝負擔，持續過量，肝臟來不及代謝會儲存起來，長期容易導致肝組織纖維化，或增加硬化機會。成人每日需 600 至 1,000 微毫克維他命 A，長期每日攝取 15,000 微毫克就會影響身體健康。

「美國癌症學會已作出聲明，吸煙人士如同時補充維他命 A，就會增加肺癌機會，所以維他命最好還是於天然飲食中攝取。」余說。

疑問 1 甚麼人需要進補？

「被稱為營養補充劑，當然針對有需要的人。」營養師余思行強調，缺乏某些營養或有特別需要補充營養的人，經醫生或營養師指導下，才應該選用營養補充劑來「進補」，例如貧血者應補鐵、骨質疏鬆者要補鈣、外傷者需補維他命 C 或鋅助傷口癒合、計劃懷孕女性或孕婦須補葉酸。

「至於沒有健康問題的人，只要保持均衡飲食，已能吸收每日所需的維他命及礦物質，毋須額外再補充。」

維他命 C 丸仔可抗氧化，維他命 E 丸可美膚，鈣片可強骨本……愈來愈多都市人認為吃丸仔補充營養最簡單亦最快捷；不過，亦有人因服食過量維他命 C 致腎衰竭，或吃太多鈣片致生腎石……

身為重視健康的消費者，對毀譽參半的營養補充劑，應該如何選擇？今期就由營養師逐一解疑團。

營養師余思行



營養補充劑

味亂食



▲懷孕婦女多吸收葉酸，可幫助胎兒神經系統發育，防止胎兒畸形。