

anna88858060 / December 25, 2014 01:02PM

[你的維生素 D 足夠嗎？](#)

維生素 D 是對我們的健康非常重要的脂溶性維生素，其中維生素 D3 是一種我們的身體經過陽光照射之後自然形成的維生素，不僅自然且比維生素 D2 的效用多了 87%，對我們的身體來說是最好的一種維生素 D 形式。

維生素 D 為我們的身體做哪些事情呢？

首先它幫助身體吸收鈣，同時維持正常骨礦化所需的血鈣和磷酸鹽濃度，這也就是為甚麼許多維生素 D 補充品同時也含有鈣：這兩種營養素一起可以促進骨骼健康。當維生素 D 不足時，骨骼會變得脆弱易變形，極端缺乏維生素 D 的情況會導致兒童軟骨病和老年人骨質疏鬆症。

維生素 D 也能維持心血管健康。當維生素 D 不足時，我們體內的鈣會累積在血管中，造成動脈粥樣硬化。受動脈粥樣硬化所苦的人比起健康的人更容易得到心血管疾病 (包含心臟病和中風)；研究也表明維生素 D 不足的人更可能得到高血壓、高膽固醇和第二型糖尿病。

維生素 D 還能調節細胞生長。維生素 D 可以減少細胞分裂並增加細胞的正常成熟，同時會阻礙阻止癌細胞凋亡的蛋白質生產，同時幫助造成癌細胞凋亡的蛋白質；因此維生素 D 就像維生素 C 一樣可以直接減緩癌症的發展。

另外你或許不知道，維生素 D 還會調節情緒。從陽光合成的維生素 D 會增加體內的單胺 (Monoamine) 水平，單胺是調節我們情緒的重要神經遞質 (血清素即是其中一種)。很多市售抗憂鬱藥物便是透過增加腦部單胺的水平產生效用的，既然從曬太陽得到的維生素 D 能自然增加單胺水平，與其吃有嚴重副作用的抗憂鬱藥物，不如多曬曬太陽。

所以，我們究竟需要多少維生素 D 呢？目前每日建議成人攝取量是 600 國際單位 (不分男女)，這個標準低得驚人。專家建議大多數健康的成年人每日攝取至少 10,000 國際單位的維生素 D，這一點都不難 – 其實我們每日只要全身沐浴在陽光下 30 分鐘，身體就會製造 10,000 - 20,000 國際單位的維生素 D。甚至有健康書籍的作者表示每天以補充品的形式吃下 25,000 - 100,000 國際單位的維生素 D3 可以大大改善健康。

油魚 (特別是鮭魚、鯖魚和鮪魚)、魚肝油、生乳、起司和蛋黃都是維生素 D 良好的食物來源，不過需特別注意的是：單是從飲食要獲得足夠的維生素 D 幾乎是不可能的事，因此千萬別忽略了曬太陽的重要性！

資料來源：[NaturalNews](#)

---