

過量服食維他命會中毒？

早上八時正，與亞May相約在coffee shop 吃早餐，先到一步的我點了一客美式早餐細意品嚐。當催促亞May落order之際，她搖頭示意，並迅速地從手袋中取出數瓶葯樽，愜意地拿出五顏六色的小丸，紅的、黃的、橙的、綠的，色彩繽紛得像兒時的小糖果。看着她逐粒細數：1粒、2粒、3粒、4粒.....然後慢慢以水吞服。吃着煎雙蛋的我心存疑慮的問道：「May，你生病了嗎？為什麼吃這麼多葯？病情是否嚴重？」

May連忙耍手擰頭說：「我才沒有病，這些只是維他命丸；我現在開始注重營養，食維他命丸有營養又唔怕肥，最好不過。」

食維他命丸是否就等於有足夠營養呢？

食維他命丸是否就等於不用吃東西呢？

食維他命丸是否就等於身體會健康呢？

食維他命丸是否就等於可減肥呢？

的 確，維他命是人體必須的營養素之一，但它不是食物代替品；我們只能靠食物來攝取維他命。所以，服食維他命丸的同時也要進食，以發揮其營養素；而維他命本身亦非構成人體組織的要素。還有，不要因維他命不含卡路里以此減肥，它同時也不含有或可產生任何能量的物質。相反地，若服食過量維他命，其引致的疾病可能跟營養不良不相伯仲。



維他命過剩可能引致的症狀



皮膚剝落、食欲不振、眩暈、頭痛、嘔心、肝臟肥大、關節疼痛。



若單獨攝取任何一種，可能會導致其他維他命B的減少。



會引致浮腫、心跳加快、發抖。



過量會妨礙鐵的效用。



可能會出現高鈣血。



可引致鐵和銅的損失。

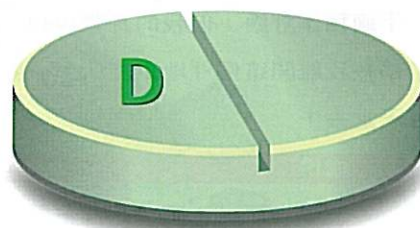
維他命丸和礦物質丸同屬於營養補充劑，為補充營養的不足，而非萬靈丹。由於有一定的安全攝取量，服食過剩不單是浪費，還跟糖尿病、心臟病、高血壓、血管栓塞、肥胖症、痛風症等有着密切關係。

攝取維他命過猶不及

維他命分為水溶性和脂溶性兩種，過剩的自會伴隨着水份及脂肪。倘若大量攝取一種維他命則會適得其反，產生對身體有害的毒性。

溶於脂肪的維他命A、D、E、K，由於儲存於脂肪內，以供人體所需；因此服食過量會積存在肝臟中，在營養不足時自動補充。不過，這貯藏量有限，太多的話只會帶來維他命過剩症，甚至中毒。

至於水溶性維他命B和C，攝取過多則會從尿液中排出，不用太擔心。



可能會出現噁心、頭痛、嘔吐、下瀉、口渴、倦怠、內臟鈣沉澱及石灰化、高鈣血、尿毒症。

服食維他命丸小秘訣

- 維他命劑在早餐、飯後及就寢前服用，能發揮最大功效。
- 如果想一次攝取全部份量，則不宜在早餐後服食；應該在晚飯後，因食量較多的那餐功效更佳。
- 由於脂溶性維他命需依靠脂肪來進行消化及吸收，有些更會刺激胃部；所以餐後服食較適合。
- 維他命C因是水溶性，不宜一次大量攝取，每天1000毫克(mg)已足夠，且最好分次服食。
- 若發現尿液呈鮮黃色則表示維他命C攝取過量。
- 服食維他命B6的同時，需服用相同份量的B1和B2，以免形成維他命B不平衡。故攝食維他命B，最好選擇B雜（B Complex）。
- 在吸收維他命之餘，礦物質亦不可缺，使維他命能充份地被消化。
- 服食營養補充劑的同時，為避免太過燥熱，緊記要多喝水。



會使皮膚變黃。



可令B12和葉酸損失；輕微腹痛、下痢、腎結石；腎臟病患者會臉部浮腫、手腳倦怠。



可能引致睡眠不安寧，經常發夢。

維他命及礦物質安全份量指標

維他命	可能引致中毒的份量	美國建議的每日攝取量
A	25000-50000iu	5000iu
B1	300mg	105mg
B2	1000mg	107mg
B3	1000mg	20mg
B6	2000mg	202mg
C	2000-5000mg	60mg
D	50000iu	400iu
E	1200iu	30iu
葉酸	400mg	0.4mg
鈣	12000mg	1200mg
磷	12000mg	1200mg
鐵	100mg	1800mg
鋅	500mg	15mg