

# 陽光製造維他命D

日本刊記者

## 曬冬菇的學問

你有沒有想過：「為甚麼婆婆和媽媽總愛曬冬菇？為了消滅細菌？抑或以防發霉？」

原來曬冬菇是有科學根據的。

當乾燥的冬菇吸收了陽光，食進人體後便會轉換成維他命D，補充我們的需要，更有助鈣質的吸收。

啊，曬冬菇也大有學問！

### 維

他命D和其他維他命一樣，可從食物中攝取，不過，單靠食物卻不能為身體提供充足的維他命D，而攝取維他命D的另一主要途徑，就是曬太陽。

## 每天曬10分鐘

我們體內存在着製造膽固醇的物質，其中一種就是維他命D的預成物質，隨着血液流通，這物質會藏於皮下組織，當皮膚接觸陽光的紫外線後，即被這些物質吸收，然後轉換成維他命D。

曬太陽能替身體製造維他命D必需量的10%，若我們於夏季時節每天日光浴10分鐘，便能為身體製造足夠1年的維他命D需要量。

若要從食物中吸取維他命D，體內需有適量膽汁和脂肪幫助吸收。維他命D多儲存於肝臟及脂肪組織，各種動物肝臟如牛、豬、雞；魚類如沙丁魚、松魚、牛奶、乳製品、蛋黃等都含有豐富的維他命D。



## 有助吸收鈣質

維他命D能促進小腸吸收鈣質和磷質，幫助鈣質和磷質沉澱於骨骼中，強健骨骼。因此，缺乏維他命D，便會阻礙鈣和磷的吸收，使骨骼脆弱，引致佝僂病和軟骨症。

人體中的鈣質大部份存於牙齒及骨骼，維他命D可幫助鞏固牙齒，修補琺瑯質和象牙質，防止蛀牙。

容易流失大量鈣質的孕婦和老人，特別需要補充維他命D，否則會出現骨質脆弱、牙齒脫落、腰痛等情況；而小孩的骨骼在迅速發展中，若缺乏維他命D，則會令胸部凹陷（屬軟骨症的一種癥狀）、O或X形腳等。

## 小心中毒

一般來說，成人每天宜攝取200至400 I.U. 維他命D（為2至4杯加入了維他命D的牛奶），如攝取多於4倍（約10杯以上）便會中毒；而皮膚較黑、生活環境缺乏陽光的人和老年人等，都較容易出現維他命D不足的情況。

由於維他命D是脂溶性維他命，不能過量吸收，以免積存於體內引致中毒。中毒的癥狀包括嘔吐、下痢、尿頻、暈眩、虛弱、疲倦、血鈣增高。

孕婦吸收過多維他命D，會使骨骼鈣化，影響胎兒成長。長期曝曬陽光下，並不能增加身體自製維他命D的數量，反而因皮膚遭強烈灼傷自動停止製造維他命D。

另一方面，吸收充足的維他命E和C，將有助避免維他命D中毒；若身體缺乏維他命E和鎂，則會加劇中毒情況。