



# 維他命D

## 知多少

### 維他命D與人體健康

- 維持神經肌肉正常功能。
- 維持血液中鈣離子平衡。
- 幫助骨骼與牙齒的生長發育。
- 維他命D缺乏與多數疾病有相關性，如癌症、心血管疾病、免疫及感染等等。

### 血液中維他命D 濃度正常值

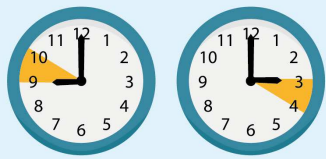
宜  
  
33~50 ng/ml

忌  
  
<33 ng/ml

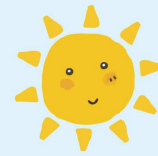
Ca<sup>++</sup>

### 維他命D如何獲得？

#### 適度曬太陽



- 早上9-10點、下午3-4點  
曬太陽最好
- 臉部、手臂、手掌及腿部每次日曬  
10-15分鐘，每週3-4次即可



#### 從食物攝取

富含油脂的魚類（例如：鮭魚、鰻魚、鯖魚等）、魚類製品、雞蛋、牛奶、蕈菇類（例如：香菇、黑木耳）等皆含有較多維他命D。

