

維生素 D 知多少？

衛生福利部臺中醫院 檢驗科 張雅婷 醫檢師

一般大眾對維生素 D 的了解，多在鈣質的恆定與骨骼方面有關，例如生長遲緩、軟骨病、佝僂症等疾病，但研究發現，人體有超過 30 種組織有 Vitamin D Receptor(維生素 D 接受器)，顯示其作用應該不僅止於骨骼，因此近年來維生素 D 在骨骼以外的作用逐漸被發現了解，下面將帶您一起來了解一下維生素 D。

維生素 D 為脂溶性維生素，人體中主要以 D3 和 D2 型式存在，其中 D3 約占了所有維生素 D 的 9~9.5 成，而且活性也比 D2 強。

體內維生素 D 有 8 成以上來自日照，其餘 1~2 成來自食物。皮膚經太陽照射，將皮下膽固醇衍生物轉化為非活性維生素 D3 進入血液中，而動物性食物中，以油脂豐富的魚類(鮭魚及沙丁魚)含 D3 量最多；D2 則來自植物性食物，以菇蕈類及酵母含量最豐富。此時血液中的維生素 D 非活化的狀態，須再經肝臟、腎臟代謝才能成為有活性的維生素 D3，產生生物作用。

目前檢驗維生素 D 測的都是總量。人體內 D3 占有所有維生素 D 的 9~9.5 成，而且生理活性比 D2 強，因此檢測總量即可代表體內維生素 D3 的量，沒有必要區分 D3 或 D2。

常常有人問，維生素 D 要怎麼吃？吃多少？補充維生素 D 時，因為是脂溶性，通常在飯後食用，而且一般會選擇「非活性 D3」。有活性的維生素 D 一不小心就會產生高血鈣，只要維持體內有足夠的非活性維生素 D，當有需要時，人體自然會轉化成活化態，而 D3 活性又比 D2 強，所以一樣的劑量，當然要選效果好的那一個。至於應該吃多少，目前還沒有一致的結論，依國健局國人膳食營養素參考，建議 1 歲以下攝取上限 1000 IU，1 歲以上攝取上限則是 2000 IU。

另外，既然維生素 D 主要來自皮膚日曬，那是不是去曬曬太陽就好，何必花錢呢？理論是沒錯，但是，並不是每個人在轉化過程的效率都一樣，皮膚的顏色深淺也會影響 UVB 的吸收，加上愛美之心人皆有之，怕曬黑的人會擦防曬乳或用衣服遮住皮膚，這些都會使日曬效果大打折扣，而且還有皮膚癌的風險，基於以上種種原因，大多數人維生素 D 都不足。所以想省錢的話，可以每日曬太陽約 15 分鐘(露出的皮膚面積越多越好，而且不要擦防曬)，一段時間後再檢測體內維生素 D 濃度，如果充足，表示你身體轉化維生素 D 的效果是好的，只要維持曬太陽的習慣就好；但是如果還是處於不足的状态，那麼可以考慮一下是否需要額外補充。

參考資料來源：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=544&pid=725>