

# 公民信息簡介： 維生素

制定本信息簡介的目的是為成人提供多種維生素和維生素D補充劑的同時提供建議指南-而所有這些均由伯明翰市議會通過當地的食品銀行提供，同時也作為我們應對冠狀病毒（COVID-19）措施的一部分。

## 維生素：

大多數人不需要服用維生素補充劑，因為這些可以通過健康飲食、均衡飲食來獲取所需的所有維生素和礦物質。

維生素和礦物質（例如鐵、鈣和維生素C）是人體正常運行所需的必要微量營養。許多人選擇服用維生素補充劑，但服用過多或服用時間過長都可能有害。

對於成人、孕婦和兒童，有國家建議的日服維生素量。通常在出售瓶子的側面顯示為「RDA」，其中維生素的含量通常以百分比表示。

## 維生素D補充劑：

從3月下旬到9月底，大多數人可以通過日光照射皮膚和均衡飲食獲得所需的所有維生素D。

但是，在秋冬季節，您需要從飲食中獲取維生素D，因為陽光不足以使您的身體產生維生素D。

由於人們很難單單從食物中獲取足夠的維生素D，因此每個人（包括孕婦和哺乳期的婦女）都應考慮在秋季和冬季每天服用含有10微克維生素D補充劑。

那些不經常暴露在陽光下的人（例如那些長期居家的、住在養老院等機構中的人或在戶外時通常穿覆蓋大部分皮膚衣服的人）應每日補充10微克維生素D。建議在十月至三月初之間每天服用10微克（400 IU）維生素D，以保持骨骼和肌肉健康。

社會上有一些關於維生素D能降低COVID-19風險的報導。然而，目前沒有足夠的證據支持服用維生素D來預防或治療COVID-19。

長時間服用過多的維生素D補充劑會導致體內鈣過多（高鈣血症），這會削弱骨骼並損害腎臟和心臟。

每天服用的維生素D不得超過100微克（4,000 IU），過量服用可能有害。這適用於成年人，包括孕婦和哺乳期的婦女以及老年人，以及11至17歲的兒童。

### **了解有關維生素的更多信息：**

您可以在NHS網站上查閱有關維生素的更多信息：

<https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/>

孕婦和幼兒也可以通過國家「健康開始券計劃（Healthy Start Voucher Scheme）」獲得免費的維生素。您可以在以下網站找到有關如何申領此福利券的更多信息：<https://www.healthystart.nhs.uk/>

### **警告：**

如果您有任何健康狀況，請在服用任何營養補充劑之前先諮詢醫生的意見。

### **大家可以在社交媒體上關注我們：**

[twitter.com/healthybrum](https://twitter.com/healthybrum)

[facebook.com/healthybrum](https://facebook.com/healthybrum)

[instagram.com/bcchealthybrum](https://instagram.com/bcchealthybrum)

[youtube.com/channel/UC3R1wgKB6ehKv0Cb7QbSf1Q](https://youtube.com/channel/UC3R1wgKB6ehKv0Cb7QbSf1Q)