

公民信息简介： 维生素

制定本信息简介的目的是为成人提供多种维生素和**维生素D**补充剂的同时提供建议指南-而所有这些均由伯明翰市议会通过当地的食物银行提供，同时也作为我们应对冠状病毒（COVID-19）措施的一部分。

维生素：

大多数人不需要服用**维生素**补充剂，因为这些可以通过健康饮食、均衡饮食来获取所需的所有**维生素**和矿物质。

维生素和矿物质（例如铁、钙和**维生素C**）是人体正常运行所需的必要微量营养。许多人选择服用**维生素**补充剂，但服用过多或服用时间过长都可能有害。

对于成人、孕妇和儿童，有国家建议的日服**维生素**量。通常在出售瓶子的侧面显示为“RDA”，其中**维生素**的含量通常以百分比表示。

维生素D补充剂：

从3月下旬到9月底，大多数人可以通过日光照射皮肤和均衡饮食获得所需的所有**维生素D**。

但是，在秋冬季节，您需要从饮食中获取**维生素D**，因为阳光不足以使您的身体产生**维生素D**。

由于人们很难单单从食物中获取足够的**维生素D**，因此每个人（包括孕妇和哺乳期的妇女）都应考虑在秋季和冬季每天服用含有10微克**维生素D**补充剂。

那些不经常暴露在阳光下的人（例如那些长期居家的、住在养老院等机构中的人或在户外时通常穿覆盖大部分皮肤衣服的人）应每日补充10微克维生素D。建议在十月至三月初之间每天服用10微克（400 IU）维生素D，以保持骨骼和肌肉健康。

社会上有一些关于维生素D能降低COVID-19风险的报道。然而，目前没有足够的证据支持服用维生素D来预防或治疗COVID-19。

长时间服用过多的维生素D补充剂会导致体内钙过多（高钙血症），这会削弱骨骼并损害肾脏和心脏。

每天服用的维生素D不得超过100微克（4,000 IU），过量服用可能有害。这适用于成年人，包括孕妇和哺乳期的妇女以及老年人，以及11至17岁的儿童。

了解有关维生素的更多信息：

您可以在NHS网站上查阅有关维生素的更多信息：

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

孕妇和幼儿也可以通过国家“健康开始券计划（Healthy Start Voucher Scheme）”获得免费的维生素。您可以在以下网站找到有关如何申领此福利券的更多信息：<https://www.healthystart.nhs.uk/>

警告：

如果您有任何健康状况，请在服用任何营养补充剂之前先咨询医生的意见。

大家可以在社交媒体上关注我们：

twitter.com/healthybrum

facebook.com/healthybrum

instagram.com/bcchealthybrum

youtube.com/channel/UC3R1wgKB6ehKv0Cb7QbSf1Q