

標題: 維他命來源與功能

在米糠中含有防止腳氣病的成份於 1910 年首先被發現，翌年波蘭學者自米糠中分離其成份，並命名為「維他命 B1」，從此對人體有作用之各種維他命，陸續已發現有二十多種了，各種食物本身均含有豐富的不同維他命，遠比藥店裡的小藥片為佳。維他命在人體內所佔份量少，是維持身體健康不可或缺的重要成份。茲將其功能作用及缺少時之病狀，列述於下：

維他命 A

- 功用：促進生長，防止各種眼疾之發生，保持眼球適度的濕度，防止夜盲症和眼睛傳染病，維護皮膚健康及光滑細嫩，並有益於骨骼及牙齒之健康。
- 缺乏時症狀：眼結膜組織衰弱，視線模糊不清，不停眨眼，罹患夜盲症。易得皮膚病，皮膚粗糙。對傳染病的抵抗力減弱，頭髮乾燥，易生頭皮屑，小孩發育遲鈍等。
- 維他命 A 之食物來源：肝、蛋黃、牛奶、牛油、乳酪、胡蘿蔔、南瓜、杏、甜瓜、木瓜、花椰菜、菠菜、香菜、地瓜、馬鈴薯、水果、魚肝油、肉類、鰻魚、海藻。
- 注意：勿攝取過量；維他命 A 易被氣化，須避免紫外線照射如罹患病，甲狀腺疾病者，須增加需要量。

維他命 B 群

- 維他命 B 中又可分為：B1、B2、B3、B6、維他命 H、菸鹼酸、葉酸等。故又稱為維他命 B 群。
- 功用：促進新陳代謝、分解脂肪及蛋白質、生長奶汁分泌。
- 缺乏時症狀：腳氣病、肌肉痛、運動障礙、知覺麻痺、心悸、呼吸困難、食慾不振、腹瀉、便秘等。
- 維他命 B 群之食物來源：糙米、豬肉、肝、蛋黃、豆類、麥片、牛奶、花生、芹菜、酵母等。
- 注意：維他命 B 群在鹼性溶液中烹煮，極容易受破壞流失。

維他命 B

- 功用：增加生命活力、視力、消化、皮膚滑嫩促進幼兒發育生長，是組成酵素的主要成份。
- 缺乏時症狀：指甲生長受干擾、口腔炎，導致貧血，對疾病之抵抗力減退。影響發育生長不良，孕婦嘔吐。
- 維他命 B 之食物來源：糙米、豬肉、腰子、牛肝、蛋黃、牛奶、酵母、穀類、豆類、綠色蔬菜、水果。
- 注意：逢紫外線分解迅速，在鹼性溶液中加熱，極容易受破壞。

維他命 C

- 功用：預防及治療壞血病，增加對傳病的抵抗力，傷口癒合，緩合抗生素之副作用。
- 缺乏時症狀：易患壞血病、皮膚乾燥並皸裂、骨骼酸病、食慾不振、面色蒼白、易疲倦、牙床出血、貧血。
- 維他命 C 之食物來源：水果、綠色蔬菜、綠茶、桔子、芭樂、檸檬、蕃茄、柚子、柑橘、柳丁等。
- 注意：蔬菜類經熱煮炒，約 40% 以上之維他命 C 成份被破壞；多含於蔬菜及水果肉的纖維中，不宜只喝汁不食肉。

維他命 D

- 功用：幫助鈣、磷的吸收及利用，助其成為骨骼及牙齒之發育功能。
- 缺乏時症狀：罹患軟骨病、脊椎骨彎曲、雞胸、女子因骨盤變型導致難產，嬰孩頭骨變軟、發牙慢、會造成 O 型腳、X 型腳、K 型腳等軟骨病。
- 維他命 D 之食物來源：蛋黃、鮭魚、沙丁魚、奶品、魚肝油、酵母、青菜。太陽紫外線輕射皮膚。

維他命 E

- 功用：改善末梢血流、使睪丸及卵巢的血流順暢、促使賀爾蒙的製造分泌活潑、促進妊娠對凍瘡、皮膚龜裂、每日服 100 毫克有效。
- 缺乏時症狀：不孕症、習慣性流產，人易老化。
- 維他命 E 之食物來源：豆類、穀類、麥胚油、玉蜀黍油、棉花油、扁豆、花生。

維他命 K

又名凝血素

- 功用：造凝血鈣元的要素。
- 缺乏時症狀：外傷止血困難、嬰兒容易腦出血、成人皮膚呈斑狀、牙床出血、內臟出血、尿出血。
- 維他命 K 之食物來源：綠色蔬菜、馬鈴薯、體內大腸菌自製。
- 注意：易被氣化，遇酸、鹼、日光都會被破壞。

維他命 H

又名生物活素、比奧丁。

- 特性：容易被氣化，對熱與酸安定。
- 缺乏時症狀：皮膚炎、食慾不振、精神萎靡、貧血、肌肉痛。
- 維他命 H 之食物來源：肝、腰子、牛奶、蛋黃、香蕉。

