



維他命

維他命是我們從日常食物中攝取的營養素之一，正如礦物質一樣，是用作維持身體的正常新陳代謝及活動，不可缺少，但極少量已很足夠。維他命有兩大類：水溶性和脂溶性。除了因特別情況如疾病或吸收困難外，一般均衡飲食已能提供足夠的維他命。過量的維他命，不但沒有用處，卻可能會引致不良的後果。以下是幾個普遍的謬誤。

謬誤(一) 很多家長以為多服維他命能令兒童開胃、增高、提神及更聰明。其實這些全都沒有科學根據。相反，長期及過量服用維他命 A 和 D 能導致疾病，甚至高血壓及腎衰竭等嚴重後果。

謬誤(二) 維他命 C 能預防感冒或有助感冒者迅速康復。這在醫學上仍未能證實；但長期大量服食卻有可能導致腎石。

謬誤(三) 外用維他命 E 在美容護膚方面有功效。這也未能被證實；相反卻有可能引起接觸性皮膚炎。

故此，不應服用過量的維他命，尤其不可以讓兒童服食過量的維他命 A 及 D。

當然，不均衡的飲食習慣，會導致維他命吸收的偏差。這在兒童方面尤要留意，如有疑問，可以請教醫生。

反過來說，在一些特別情況下，人體亦會需要額外的維他命補充。例如懷孕或哺乳期間的婦女，對維他命的需要會比較大；而吸煙人士對維他命 C 的需要也比較多。

市面供應的維他命商品十分多，我們在選購及服用時要留意以下幾點：

- (一) 看清楚商品內所含的維他命種類及份量，是否符合服用者的年齡及身體狀況。
- (二) 不可服用超過建議的每日劑量。
- (三) 問問自己，服用維他命的目的為何？是真的需要額外補充嗎？還是有種心理作用？
- (四) 維他命要照指示貯存，以免失去效用。
- (五) 長期服用任何的維他命，應事前請教你的醫生。

其實，在正常情況下，只要飲食均衡，我們是可以從日常食物中攝取足夠的維他命而毋須額外補充的。維他命如其他藥物亦要妥善貯存，以免兒童誤服而發生意外。