

“维”你健康, 各有所长

文 / 北京市顺义区医院 张迪



说起维生素, 大家都不陌生, 不少人在补充维生素方面颇有心得, 甚至堪称“专家”。当下, 各类维生素保健品充斥市场, 这不禁让人思考: 都有哪些维生素? 又该如何科学补充? 本文将为你简单介绍维生素家族的常见成员及其相关知识。

维生素通常分为脂溶性维生素和水溶性维生素两大类。

一、脂溶性维生素

脂溶性维生素是不溶于水而溶于脂肪及部分有机溶剂的一类维生素, 包括维生素A、维生素D、维生素E和维生素K。这类维生素在自然界中通常与脂类物质共存, 主要存在于动物肝脏、坚果等食物中。

1. 维生素A

维生素A作为首个被发现的维生素, 在人体健康中扮演着重要角色。维生素A缺乏可能导致多种症状, 如皮肤干燥、夜盲症、干眼症等。维生素A主要存在于动物性食物中, 其中动物肝脏含量最为丰富, 其次是鱼肝油、鱼卵、全脂奶、奶油和禽蛋等。值得注意的是, 植物性食物中几乎不含有维生素A, 但是含有类胡萝卜素。类胡萝卜素在人体内可以转化成维生素A, 主要存在于深绿色或红橙黄色的蔬菜或水果中, 如菠菜、空心菜、芹菜叶、豌豆、胡萝卜、芥菜、西红柿、辣椒、芒果、柿子等。

2. 维生素D

维生素D是一种独特的营养素, 因其主要通过



阳光照射下由皮肤合成而被称为“阳光维生素”，对维持人体钙磷代谢平衡起着重要作用。维生素D缺乏会导致钙吸收障碍，从而可能引发骨质疏松、肌肉无力以及骨折等健康问题。适量晒太阳可以帮助人体合成维生素D₃。研究表明，每天仅需在阳光下暴露10分钟，人体自身就能合成足够的维生素D₃。为预防晒伤，建议选择紫外线强度适中的时段（上午9~10点或下午3~4点）进行日晒。食物中的维生素D主要来源于富含脂肪的鱼类、动物肝脏和蛋黄等。

3. 维生素E

维生素E作为重要的抗氧化物，能有效地抑制机体内的氧化反应，延缓细胞衰老，对于阿尔茨海默病也具有一定疗效。由于人体无法自行合成维生素E，因此必须通过食物摄取所需的维生素E。在自然界中，维生素E广泛存在于动植物油脂、蛋黄、牛奶、水果和莴苣叶等食物中。其中，植物油是维生素E的最佳食物来源，尤其在麦胚油、玉米油、花生油和棉籽油中含量更为丰富。

4. 维生素K

天然的维生素K主要包括维生素K₁和维生素K₂。

维生素K₁的主要功能是维持血液凝固，其广泛存在于绿色植物中。例如，羽衣甘蓝、菠菜、西蓝花、卷心菜和生菜等绿叶蔬菜，是日常饮食中维生素K₁的重要来源。此外，大豆油和菜籽油也含有较高含量的维生素K₁。

维生素K₂则主要通过肠道细菌合成或存在于发酵食品中，它在人体内发挥着重要的作用，能够强健骨骼。纳豆含有丰富的维生素K₂，是补充维生素K₂的理想选择。此外，肉类、奶酪和蛋类等食物中也含有维生素K₂，但含量较少。

二、水溶性维生素

水溶性维生素是可溶于水而不溶于有机溶剂的一类维生素，包括B族维生素（维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、叶酸、维生素B₁₂等）和维生素C。这类维生素容易被人体吸收，但也容易被排出体外，所以必须从食物中摄取。水溶性维生素很“娇气”，不仅容易在烹饪过程中流失，还易受到光照、高温和氧化作用的破坏，因此在储存和加工过程中需要特别注意。

1. 维生素B₁

维生素B₁能够维持正常的糖代谢以及神经和消化系统的功能,可用于预防和治疗因维生素B₁缺乏引起的脚气病、神经炎、消化不良、营养不良、厌食及糙皮病等。维生素B₁广泛存在于多种食物中,包括粮谷类(如全麦面包、燕麦、糙米等)、豆类(如绿豆、豌豆、芸豆等)、蔬菜(如菠菜、芹菜叶等)、水果(如葡萄、橘子、香蕉等)、动物内脏(如心、肝、肾等)、瘦肉和蛋类等。通常情况下,健康均衡的饮食能够满足人体对维生素B₁的需求,但儿童、孕妇和哺乳期妇女可根据需要适当补充维生素B₁。

2. 维生素B₂

维生素B₂参与细胞呼吸、能量生成以及脂肪代谢等过程,有助于维持皮肤、眼睛、口腔黏膜和神经系统的健康,在人体内发挥着许多关键作用。维生素B₂缺乏可能导致口腔溃疡、眼睛干涩、皮肤瘙痒等症状。维生素B₂主要存在于肉类、蛋类、全谷类、豆类和绿叶蔬菜中。在均衡饮食的情况下,人体通常能够摄取足够的维生素B₂以满足日常需求。

3. 维生素B₆

维生素B₆具有多种功能,包括参与蛋白质代谢、促进红细胞生成以及维持神经系统的正常运作。维生素B₆缺乏可能导致脂溢性皮炎、口腔炎症、唇干裂、慢性疲劳、周围神经损伤以及慢性感染等问题。维生素B₆的

食物来源包括肉类、豆类和新鲜水果等。

4. 叶酸

叶酸,又称“维生素B₉”,最初从菠菜叶中提取发现,因此得名。叶酸可改善中老年人记忆力、预防高血压和动脉硬化、辅助治疗贫血以及降低新生儿先天性缺陷的风险。叶酸虽是人体造血系统必备的营养素,却无法在人体内合成,只能从外界摄取。天然叶酸广泛存在于酵母、动物肝脏及绿叶蔬菜中,但其性质不稳定,易受光和热的影响而发生氧化,导致生物利用度较低。因此,在某些情况下,需要在医生的指导下选择适合自己的叶酸补充剂来满足需求。例如,对于备孕女性,通常建议选择0.4 mg规格的叶酸补充剂。

5. 维生素B₁₂

维生素B₁₂是一种关键的营养物质,在促进细胞新陈代谢、维持神经系统功能以及参与红细胞生成等方面发挥着重要作用。由于人体无法自行合成维生素B₁₂,因此只能通过饮食或补充剂来获取。维生素B₁₂主要存在于动物性食物中,如肉类、蛋类和鱼类等。在体内,维生素B₁₂需要转化为甲钴胺和腺苷钴胺后才能参与多种代谢过程。对于肝功能不全的患者,如果需要补充维生素B₁₂,建议直接选择甲钴胺或腺苷钴胺,以提高利用效率。

6. 维生素C

维生素C是一种天然的抗氧化剂,具有美白和抗衰老的作用。它能够促进食物中铁、钙、叶酸的吸收,有助于预防贫血,并强健骨骼和牙齿。此外,维生素C还能增强人体免疫力,预防牙龈出血。缺乏维生素C可能导致坏血病、免疫力下降以及皮肤暗沉粗糙等问题。维生素C主要存在于新鲜的蔬菜和水果中,但需注意,高温加热会使其严重流失,因此尽量选择生吃或低温短时间烹饪。

最后,药师特别提醒:在日常生活中,应注重营养均衡,避免挑食和偏食,以确保全面摄入所需的维生素。对于健康人群,额外补充维生素通常并无明显益处,因此不宜将维生素视为补药随意服用,以免因过量摄入产生中毒风险。此外,不同维生素的严重缺乏会引发不同的症状。如果你有任何健康疑虑或不适,应及时就医,并遵循医生或药师的建议,切记不要自作主张服用维生素补充剂。

