

# Vitamin D3 1000IU 維他命 D3



## 沒有維他命D，鈣質會從身體中流失

維他命D是一種脂溶性維他命，有助發展健康和強健骨骼，並能調節體內鈣水平。維他命D除了可以從食物吸收，皮膚亦可藉由太陽光的照射製造維他命D，並儲存在身體內，所以又稱為「陽光維他命」。

維他命D不足會導致小腸難以吸收食物中所有的鈣質，以致大量鈣質被排出體外，造成浪費。此外，維他命D能有效減慢身體中鈣質的流失，同時促進鈣質在腸道的吸收，將更多鈣質儲存在骨骼中，因此維他命D能輔助鈣質促進發育和牙齒健康。

## 改善情緒，提升睡眠質素<sup>[1,2]</sup>

維他命D對血鈣濃度平衡起了關鍵作用，當血液中鈣濃度較低時，神經會處於亢奮狀態，心情會異常不安，及容易變得低落。

維他命D能促進鈣質在小腸內的吸收，提升血鈣濃度，令身體處於輕鬆的狀態。睡眠需要神經鬆弛及情緒平靜方可入睡，而維他命D便能紓緩緊張情緒，令人更容易入睡，擁有良好的睡眠質素，迎接新一天的生活。

## 強健肌肉，預防長者摔傷<sup>[3,4]</sup>

維他命D幫助鈣質吸收的好處，不止於維持骨骼健康及保持良好睡眠質素，同時亦為維持肌肉健康起重要作用。維他命D可以直接影響肌肉強度，而這強度是受肌肉組織上的維他命D感應器調節。

缺乏維他命D會引致肌肉功能受損、無力及痛楚。補充維他命D就能透過改善肌肉強度、功能及平衡達至恢復健康。由臨床測試所得，足夠的維他命D能夠改善身體平衡，以減低長者摔傷的風險。



## 維他命D的健康問答 我有吸收足夠的維他命D嗎？

都市人普遍都未能確保自己可以攝取充足維他命D，多數是因為長期在室內工作，接觸陽光的時間相對較少，皮膚能自行生產的維他命D未必能滿足身體一日所需。就算是經常能接觸陽光或曬太陽的人士，雖然能攝取較多的維他命D，但是陽光中的紫外線(UVA及UVB)直接照射在皮膚上會增加患上皮膚癌的機會和加速皮膚老化，得不償失。

普遍食物中，包括海鮮、蛋或乳類製品的維他命D含量並不是太高，上班一族生活繁忙，食無定時，未必能保持均衡飲食的習慣。營養補充品能補充人體所需維他命D，免除上班人士的煩惱，並輕輕鬆鬆地達成營養目標。

## 維他命D缺乏症的因素和症狀有什麼？

當維他命D攝取量長時間低於正常水平，少接觸陽光，腎臟未能轉換維他命D到活化物，或者缺乏從消化道內吸收維他命D，便可能引致維他命D缺乏症。<sup>[6]</sup> 一般導致維他命D缺乏的飲食習慣與牛奶敏感、乳糖不耐症、蛋素主義和素食主義有關。

缺乏維他命D可令成人的骨質軟化，使骨骼變得脆弱。骨骼疼痛和肌肉無力等徵狀可能顯示維他命D不足。年長人士有較高機會缺乏維他命D，因為隨著年紀增長，皮膚不能有效製造維他命D，而他們更大機會長時間留在室內，令他們的維他命D製造及攝取量不足。

## 維他命D3比其他形態的維他命D優勝？

維他命D存在着很多不同的形態，但是當中對人體重要的只有維他命D2和維他命D3。維他命D2是由紫外線照射植物時產生，但在自然界的存量很少。維他命D3則在人體皮膚藉由陽光中紫外線照射後轉變而成。維他命D2和維他命D3對人體的作用和運作機制完全相同，但是維他命D3比維他命D2更優勝，因為維他命D3更能有效提高血液中維他命D的濃度及更容易被人體吸收。

## 維他命D3的好處：

- ◆ 促進鈣質吸收<sup>[7,8]</sup>
- ◆ 提升生命活力<sup>[6]</sup>
- ◆ 維持情緒的穩定性<sup>[2]</sup>
- ◆ 提升新陳代謝<sup>[9]</sup>
- ◆ 維持牙齒及骨骼健康<sup>[7,8]</sup>
- ◆ 提升睡眠質素<sup>[1]</sup>
- ◆ 增強身體免疫力<sup>[7,8]</sup>
- ◆ 減慢鈣質流失<sup>[10]</sup>

## 建議服用份量：

成人及12歲或以上之兒童每日服1粒或遵照醫生指示。

參考文獻：見英文附頁。



# Vitamin D3 1000IU Tablets 維他命 D3



**Maintain Healthy Bones & Teeth**  
維持健康骨骼及牙齒

Manufactured By:  
Vitamins For Life  
248 Wagner Street,  
Middlesex, NJ 08846,  
U.S.A.

