

晒太阳就能补充的维生素，你了解吗？

很多人喜欢晒晒太阳，阳光洒在身上暖洋洋的，仿佛能够瞬间驱除阴霾，让我们马上拥有好心情。其实，晒太阳除了给我们带来温暖外，还能补充补充维生素 D 哦。今天，我们就来认识一下这种“阳光维生素”。



一、认识维生素 D

维生素 D 是促进骨骼健康不可缺少的营养素，可促进肠道对钙的吸收，维持血液中钙、磷的正常水平，也起到调节细胞生长、神经肌肉功能、免疫功能的作用。

当维生素 D 缺乏时，婴幼儿可能导致佝偻病，骨骼变软、变形，成年人可能导致骨质疏松、骨折。因此，要及时补充维生素 D。

二、如何补充维生素 D？

富含维生素 D 的食物较少，主要有蛋黄、肝脏、鱼肝油、乳酪等，多吃这些食物有助摄入维生素 D。但是，单靠食物一般不能够满足人体维生素 D 的需求，人体内只有少部分从食物中摄取，大部分的维生

素 D 需要通过阳光照射皮肤而合成的。



每天需要从膳食中补充的维生素 D，具体如下表所示：

不同人群维生素 D 的参考摄入量

人群(岁)	RNI ($\mu\text{g}/\text{d}$)	UL ($\mu\text{g}/\text{d}$)
0~12 月龄	10 (AI)	20
1~3 岁	10	20
4~6 岁	10	30
7~10 岁	10	45
11~17 岁	10	50
18~64 岁	10	50
65 岁以上	15	50

注：RNI 为推荐摄入量，AI 为适宜摄入量，UL 为可耐受最高摄入量。

三、晒太阳补充维生素 D

晒太阳时，皮肤会制造出维生素 D。对于大多数人而言，夏天每周 2~3 次，让阳光照射到脸部、手臂和手部皮肤 5 至 15 分钟，便可维持体内的维生素 D 处于较高水平。冬天时，皮肤需要相对较长时间被阳光照射才能制造相同分量的维生素 D。

另外，玻璃会隔绝阳光中形成维生素 D 必须的紫外线 B (UVB)

射线，所以，想要获得维生素 D，建议别隔着玻璃晒太阳了。

参考来源：

1. 《临床营养学》
2. 维生素 D. 香港卫生署. https://www.fhs.gov.hk/sc_chi/health_info/child/30078.html