

适当摄取维生素 D

你所需要维生素 D 的量取决于你的年龄、性别、和整体健康。下表列出了适合大多数健康个体的每日摄取量参照。

年龄	孩童	男性	女性	怀孕妇女	妇女泌乳时期
出生至 13 岁	200 (IU)*				
14-18 岁		200 IU	200 IU	200 IU	200 IU
19-50 岁		200 IU	200 IU	200 IU	200 IU
51-70 岁		400 IU	400 IU		
71 岁以上		600 IU	600 IU		

*此摄取量建议列表是根据下述假设：藉由阳光照射我们体内仍无法合成足够的维生素 D。

*国际单位(IU)

维生素 D 的来源

维生素 D 有两种主要化学形式：维生素 D2 和维生素 D3。这两种形式都可以提高维生素 D 在体内的总量。维生素 D2 大多存在于植物食品中。维生素 D3 存于动物性食品中，也可以在太阳照射后由身体合成。你可以从食物中，或多晒太阳以获取维生素 D。在北方的气候，藉由皮肤直接暴露阳光下约 10-15 分钟，通常可以帮助你的身体产生足够的维生素 D，但在冬天阳光不足时，你可能需要从食物和营养补充品来维持或提高体内维生素 D 的含量。

食物来源	维生素 D3 含量 (IU)
鱼肝油，1 汤匙	1360
新鲜鲑鱼，3 盎司	794
*维生素含量取决于是否 鱼是来自野生，渔塭养殖或罐头食品	
煮熟鲭鱼，3 盎司	388
滤干的含水鲭鱼罐头，3 盎司	154
维生素 D 营养强化牛乳，1 杯	115-124
营养强化早餐谷物，1 杯	100
维生素 D 营养强化柳橙汁，1 杯	100
营养强化优格，6 盎司	80
营养强化植物性奶油，1 汤匙	60
沥干的沙丁鱼罐头，2 个	46
全蛋，1 个	25
瑞士乳酪，1 盎司	6

膳食补充剂

营养补充品（维他命锭）

如果平常不吃鱼或乳制品，你可能需要额外补充维生素 D。通常综合维他命锭约含 400 国际单位的维生素 D。你也可以服用维生素 D 的单独补充锭剂。请向你的医疗保健提供者咨询适合你的最佳补充类型以及剂量。

在某些特殊的健康状况下，或当你有增加维生素 D 摄取的需要时，请医师开给处方剂量可能是必要的。你的医疗提供者会告诉你这一点。不要在未和医师讨论前就径自摄取大量的维生素 D。