

適當攝取維生素 D

你所需要維生素 D 的量取決於你的年齡、性別、和整體健康。下表列出了適合大多數健康個體的每日攝取量參照。

年齡	孩童	男性	女性	懷孕婦女	婦女泌乳時期
出生至 13 歲	200 (IU)*				
14-18 歲		200 IU	200 IU	200 IU	200 IU
19-50 歲		200 IU	200 IU	200 IU	200 IU
51-70 歲		400 IU	400 IU		
71 歲以上		600 IU	600 IU		

*此攝取量建議列表是根據下述假設：藉由陽光照射我們體內仍無法合成足夠的維生素 D。

*國際單位(IU)

維生素 D 的來源

維生素 D 有兩種主要化學形式：維生素 D2 和維生素 D3。這兩種形式都可以提高維生素 D 在體內的總量。維生素 D2 大多存在於植物食品中。維生素 D3 存於動物性食品中，也可以在太陽照射後由身體合成。你可以從食物中，或多曬太陽以獲取維生素 D。在北方的氣候，藉由皮膚直接暴露陽光下約 10-15 分鐘，通常可以幫助你的身體產生足夠的維生素 D，但在冬天陽光不足時，你可能需要從食物和營養補充品來維持或提高體內維生素 D 的含量。

食物來源	維生素 D3 含量 (IU)
魚肝油，1 湯匙	1360
新鮮鮭魚，3 盎司	794
*維生素含量取決於是否 魚是來自野生，漁塢養殖或罐頭食品	
煮熟鯖魚，3 盎司	388
濾乾的含水鮪魚罐頭，3 盎司	154
維生素 D 營養強化牛乳，1 杯	115-124
營養強化早餐穀物，1 杯	100
維生素 D 營養強化柳橙汁，1 杯	100
營養強化優格，6 盎司	80
營養強化植物性奶油，1 湯匙	60
瀝乾的沙丁魚罐頭，2 個	46
全蛋，1 個	25
瑞士乳酪，1 盎司	6

膳食補充劑

營養補充品（維他命錠）

如果平常不吃魚或乳製品，你可能需要額外補充維生素 D。通常綜合維他命錠約含 400 國際單位的維生素 D。你也可以服用維生素 D 的單獨補充錠劑。請向你的醫療保健提供者諮詢適合你的最佳補充類型以及劑量。

在某些特殊的健康狀況下，或當你有增加維生素 D 攝取的需要時，請醫師開給處方劑量可能是必要的。你的醫療提供者會告訴你這一點。不要在未和醫師討論前就逕自攝取大量的維生素 D。