

種類	每日需求量	生理功能 與 臨床意義	過量	過量時的副作用
水溶性	Vit. B 群 1.3~1.5 mg/天	<p>在生化反應中作為輔酶：B1：影響糖代謝。近年用治嬰幼兒秋季腹瀉，產後缺乳，呃逆，慢性蕁麻疹，消化性潰瘍，子宮肌瘤。</p> <p>缺乏時會引起乾性腳氣病(上行對稱性神經炎：肢端麻木、肌肉痠痛、壓痛或功能障礙)和濕性腳氣病(急性心力衰竭、下肢水腫)，嬰兒紫紺、心臟性猝死等。</p> <p>B2：促進生長，維持皮膚、黏膜的完整性；對眼的感光過程、晶狀體角膜的呼吸過程具有重要作用。</p> <p>缺乏時會引起各種炎症，如口腔炎、唇舌炎，怕光、流淚、視力模糊，脂漏性皮膚炎，陰囊炎，外陰炎。</p> <p>B6：臨床用治周圍神經炎，失眠，不安；減輕抗癌藥及放射治療引起之噁心嘔吐，及妊娠嘔吐；痤瘡，酒糟鼻，脂漏性皮膚炎；自閉症，經前症候群，妊娠糖尿病，腕管綜合徵，維他命 C引起之草酸鈣結石，哮喘，錳中毒，雌激素過多症等。</p>	>200 mg/天	<p>B1：乏力，心前區疼痛，心悸，呼吸困難，心動速，低血壓；上腹痛，嘔吐；瘙癢，紅斑，面膚脫屑，嚴重皮疹，紫癍；半昏迷狀態。</p> <p>B2：尿黃，胸部壓迫感；新生兒局部組織壞死、潰爛，藥物熱，藥物疹。</p> <p>B6：嚴重周圍神經炎，神經感覺異常，末梢神經痛，手足麻木刺痛，進行性步態不穩，手足不靈活；孕婦易致新生兒維生素 B6 依賴症(易激，癲癇樣痙攣)；便秘，嗜睡，食慾不振；劇烈頭痛；憂鬱症，消化性潰瘍，高血糖；記憶力減退；與維他命 B12 合用，易致痤瘡惡化，使痤瘡皮膚性糜爛；妊娠早期過服，可致短肢畸胎及感覺神經疾病。</p>
		<p>是很強的還原劑，參與機體多種羥化反應，可促進組織中膠原的形成；還原三價鐵，活化葉酸，預防貧血、壞血病及血栓的形成，降低膽固醇，減少鉛、汞、鎘、砷的吸收。</p> <p>缺乏時會引起食慾不振，肌肉痙攣，煩躁，口齒炎；嚴重時可出現皮下出血及血腫，胸膜腔或骨膜腔下出血，毛囊角化等。</p>		>2g/天
脂溶性	Vit. A 16 歲以上： ♂：5000 IU ♀：4200 IU	<p>維持上皮細胞生長發育，參與視紫質的合成，維持正常視覺；並可抗癌，維持免疫功能，改善鐵的吸收利用。</p> <p>缺乏時會引起夜盲症、乾眼症，角膜軟化，皮膚搔癢。</p>	孕婦： > 6000 IU/天	<p>頭痛、頭暈，厭食、腹瀉；嬰兒凶門突起；骨質脫鈣，骨脆性增加，骨關節疼痛；皮膚乾澀、鱗片，脫髮，指甲易脆；肝腫大，嗜睡，肌肉僵硬。雖可抗癌，但不利於前列腺癌。過量易造成畸胎、流產。</p>
	Vit. D 0~3：10u 4~19：10u 20 歲以上： 5 ug 1 mg=4 萬 μ	<p>促進鈣、磷吸收利用，影響骨骼鈣化。近年用治急性顆粒性白血病、骨髓增生異常、骨髓纖維化，癲癇，腹瀉，乾癬、銀屑病。</p> <p>缺乏時會引起佝僂病、骨折、骨質疏鬆，嬰兒手足搐搦症等。</p>	>1.25 mg/天；亦有 0.1mg 或 30μg 即中毒者	<p>食慾不振，噁心嘔吐，腹瀉，頻尿，蛋白尿，體重下降，乏力、易疲勞，煩躁不安，精神紊亂，小腦共濟失調，末梢性面神經麻痺；血清鈣、磷升高，使動脈、心肌、肺、腎等軟組織出現轉移性鈣化，如動脈鈣化、高血壓及腎結石，若結石阻塞腎小管，可能引起腎水腫，甚至腎功能衰竭。</p>
	Vit. E 13 歲↑： ♂：12 mg ♀：10 mg	<p>作用於性腺上皮和生殖細胞，維持生殖機能；為抗氧化劑，可延緩老化。</p> <p>缺乏時會引起溶血性貧血、習慣性流產，不孕症，更年期障礙，冠心病，高血脂症等。</p>	>400 mg/天	<p>視力模糊，乳腺腫大，腹瀉，頭暈，流感樣症候群，頭痛，噁心，胃痙攣，乏力；月經過多或閉經，皮膚皸裂，唇炎，肌無力；血栓，偶見血栓性靜脈炎；出血，高血壓，蕁麻疹，糖尿病，心絞痛，心悸，盜汗，生殖功能障礙。</p>
	Vit. K 1~2 ug/Kg	<p>人體所需極少，卻很重要。能促進血液正常凝固，減少生理期大量出血，防止內出血及痔瘡、流鼻血，並影響骨鈣代謝。</p>		<p>出血，老年婦女骨折。</p>

