

# 你真的需要吃維他命嗎？

飲食均衡才是治本之道，一般人根本沒必要補充；否則等於間接鼓勵偏食

脂溶性 A、D、E、K：過量還可能中毒變殺手

瑞典研究：中年以上女性服綜合維他命 易罹乳癌

其中葉酸亦會增加乳房組織密度而引發腫瘤

最新一期的《天下雜誌》有篇「你真的需要吃維他命嗎？」的文章中訪問三位主任級醫師，意外找到一致性的答案：「一般人不用吃維他命」。

長庚林口醫院藥劑部主任鄧新棠、台北醫學大學附設醫院營養室主任蘇秀悅和長庚林口臨床毒物科主任林杰樑都認為，民衆普遍有錯誤的觀念，以為飲食很難均衡，要靠吃維他命來補充缺乏的營養素。但這只是治標不治本，最根本解決之道還是要均衡飲食，飲食均衡的話，多數人根本沒有必要補充維他命。

許多人常有「吃維他命就能獲得健康」的迷思，但蘇秀悅以免疫力為例說明，免疫系統很複雜，不是單靠吃維他命就可以提高免疫力。民衆常認為吃維他命 C 可以預防感冒，也是無醫學根據的說法。林杰樑還警告，長期服用維他命無法幫助健康，反而可能有傷害。

維他命分為脂溶性(A、D、E、K)與水溶性(8種B群和C)兩種，過量的水溶性維他命會隨尿液排出身體，但脂溶性就會存留在體內，可能造成中毒。香港即有父母為要顧小朋友的眼睛，過服含維他命A的魚肝油，造成肝硬化的案例。小孩偏食，買維他命給他們吃，等於「間接鼓勵偏食」，要保護眼睛，倒不如多帶小孩到戶外走走，養成看書定時休息的習慣。

不過，很多民衆仍想補充維他命，這時該怎麼選擇適合自己的維他命呢？(1)服用綜合維他命為主：缺乏單一維他命的人很少，若服用單一劑量維他命加上食物攝取的維他命，很容易超過一天所需的量；(2)：選擇知名藥廠品牌：食品廠和藥廠都能生產維他命，但是藥廠通常對於每日建議量的配方有較嚴格的掌控，所以建議以知名藥廠品牌為主；(3)：不是愈貴愈好；有些維他命較便宜，可能是劑量減半；有些添加維他命以外的營養素或是標榜有機提高價格，但是多加的營養素是否是身體所需，如何證明有機食材來源也要一併考慮；(4)：除了算劑量，還要算攝取百分比；多數維他命產品會標示劑

量，但是沒有標示每日攝取百分比，一不小心就超量食用。建議購買有標示百分比的產品，如果沒有，衛生署公布《國人膳食營養素參考攝取量》可參考；(5)：吃建議量的一半，其他再由食物補充就好；(6)：與食物搭配使用：維他命的吸引需要食物幫忙，最好是在飯後吃，早餐時間最適宜，可提供一整天所需的能量。

維他命絕對不是多多益善，要擁有健康，還是要從正確的飲食跟運動習慣培養起。

另一則發表於「美國臨床營養學期刊」的瑞典研究報知則發現，中年以上女性若每天攝取綜合維他命補充錠，罹患乳癌風險增加19%。

研究人員認為，可能是綜合維他命補充錠會增加乳房組織密度，進而引發腫瘤。醫界已經知道，乳房密度過於緻密會增加乳癌風險。研究發現，含維他命、礦物質的綜合維他命補充錠可能讓乳房組織增加5%以上，使得乳房組織更為緻密。研究人員推測，也可能是綜合維他命含有葉酸，葉酸攝取過量也會促使腫瘤壯大。

根據英國「每日郵報」報導，瑞典卡洛琳斯卡學院研究團隊分析35,000位女生健康狀況，這些女性年齡介於49歲到83歲，追蹤時間達10年以上。(99.4/16 摘錄、整理自99.4/7《天下雜誌·444》、《台灣新生報·11》)