

# 佛教大林慈濟綜合醫院

## 門診衛教記錄表

一、主辦單位：過敏免疫風濕中心

二、衛教主題：如何正確補充維他命

三、衛教日期：98年04月14日

四、衛教時間：9:30 ~ 10:00

五、主講者/記錄者：王子南營養師/陳秀蓉

### 內 容 摘 要

哪些人會吃維他命丸？

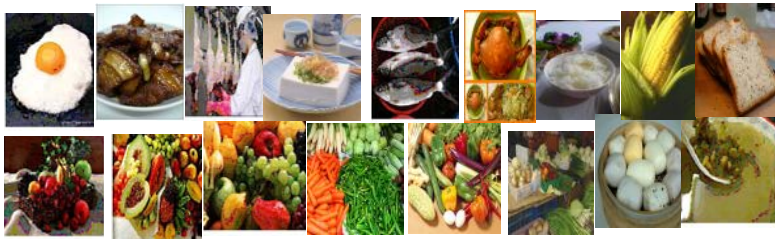
- 現代人工作忙錄
- 外食人口增加
- 無法顧及飲食上的均衡
- 在健康信念的追求下

要如何服用維他命？

目前無論是賣場或藥妝店都在特賣維他命，它有什麼重要性？

工作忙錄者、外食者、無法顧及均衡飲食的時候、不定量的人，作息不正常者，都需妥補充維他命。

有個老瀨的兒子來門診，母親節快到了，想買維他命送給媽媽不知道要買什麼？所以像這樣的情形都會吃到維他命。



這麼多食物，維他命的補充是因為這些食物吃不夠才要補充，但是很重要的，只要飲食正常、均衡，就不需要補充維他命，所以並非每個人都需要維他命丸的補充。

什麼是均衡飲食的來源？

每天每餐都可以吃到均衡的食物來源；

#### 1. 五穀根莖類

這是每天都要吃到的，提供我們體力來源包含：米、麵、豆、麥、根莖，

不能不吃的營養來源，如果不吃血糖會降低，甚至一天的工作都沒體力，所以五穀類的重要性，是提供我們一天體力的來源。沒吃的話體重會一直掉，所以一天要有好體力的話五穀類一定要吃。

#### 2. 蛋白魚肉類

魚、肉、豆腐、蛋，要長肉（生肉）或傷口復原也需要蛋白質、魚、肉類，

這是蛋白質來源，不可或缺，因為年紀大的人（有的胃口差）來做檢驗發現體內蛋白質不足，所以這也是不吃不可的，但要注意好的品質來源，如；所有瘦肉、雞胸，也可以用豆腐替換肉蛋白質，因為40歲以上的女性，賀爾蒙分泌就慢慢降低，可以用豆類蛋白質來補充大豆異黃酮。

#### 3. 奶類

它的重要性就是可以提供充足鈣質，有的人平常沒有喝牛奶，是否可以補充鈣質？原則上喝牛奶如果沒有不良反應（乳糖不耐症），建議喝牛奶比補充藥品鈣質好，有乳糖不耐症才改用其他方法補鈣。

#### 4. 水果類

#### 5. 蔬菜類

提供充足的纖維質及抗氧化物質，其中水果含有很多礦物質，礦物質可以幫助延緩老化，所以每天都要吃蔬菜水果，而且大家都在推廣天天五蔬果（三份蔬菜，二份水果）。

#### 6. 油脂類

補充維他命時也要注意油質的量，油質要怎麼吃？有的維他命是脂溶性，需要油質幫助才能吸收，到賣場買油時要注意，選植物油不選豬油，因為植物油飽和脂肪酸較低，沒膽固醇，種類要常更換食用，每一種油的脂肪酸來源都不一樣，所以每次買不同的植物油。



五穀根莖類

蛋白魚肉類

要怎麼吃？吃多少？

依每日金字塔飲食；

最下面一層體積最大五穀根莖類

它是每天我們 體力的來源，每天至少 2.5-4 碗的量，不能不吃。



但要注意的是吃米飯就不要再吃麵包，或者吃地瓜、馬鈴薯，就不要再吃南瓜、芋頭，同樣是澱粉類的東西，交替食用，不要說吃米飯又要吃薏仁，也要吃燕麥這樣就過量了。

第二層是蔬菜、水果

大家都知道天天五蔬果，現在最新的吃法；蔬果五七九，小孩五份，女生七份，男生九份，天天五蔬果的觀念，就是一盤(一個手掌大小)一份，一天三份蔬菜二份水果，腎臟不好的可以當作是熱量的攝取，除了纖維之外，有豐富的礦物質，更可以延緩老化，每天可以換不同的蔬菜水果。

第三層奶類每天可以喝二份 250cc

就是 500cc。年紀大的人如果覺得晚上不好入眠，可以喝牛奶，因為牛奶裡面有豐富的鈣質，胺基酸幫助安定神經、睡眠。

第三層肉、魚、蛋、豆類

一天最多 4-5 份，因為蛋白質太多對肝臟、腎臟不好，有時晚輩孝順父母而給過量，反而不好。

份量計算方法：三根手指頭的寬度算一份，一天最多三兩，肉類選瘦肉的部分，因為肥肉對心臟、血管不好，年紀大又牙齒不好的話，可以改變烹煮方式如；魯熟悶燒至軟化，方便食用一樣可獲得蛋白質的營養。

最上面一層紅色的

食用量是要最少，平常煎、煮、炒、炸用的油就太多，盡量把油質去掉。鹽、糖份攝取要減少，很多長輩比較喜歡重口味，可以改用天然的調味代替，做料理比較香，可增加食慾如：薑、蒜、九層塔。

如何選擇維他命？

如果飲食均衡，三餐正常不建議補充維他命，但如果工作忙錄、外食無法顧及飲食上的均衡，才需要補充維他命。依台灣目前的維他命一天一顆就足夠。



1. 看清楚它的成份標示

- 美國所製造的產品，會標出英文字「% DV」(Percent Daily Value)
  - 中文是「每人每日攝取量百分比」
  - 標示為 60%，是指該產品的營養成分，只有每日建議量的 60%
- 目前製造的維他命已經是百分之百，所以只要一顆就足夠一天所需要的量。

2. 選擇溶解度好的維生素

如何判斷維生素是否容易吸收，可以做測驗；倒半杯的醋，再把維他命丸丟進去，輕輕的攪拌，20~30 分鐘之後，應該只剩個小薄片，如果不是，而有其他碎片，則考慮換個牌子。



3. 買大廠牌，有認證標示

因為目前生技公司很盛行，也都強調製造的產品是最好的，所以選擇大廠牌頻直上比較穩定。

- 如果是在美國購買，要看清楚是否有「USP」標誌，就是通過 United State Pharmacy 的認證，且是標示為「衛署藥輸字第 xxxxxx 號」。
- 如果是在台灣購買，則要看清楚，是否有「衛署藥製字第 xxxxxx 號」，

就是通過衛生署的核可。

#### 4. 注意有效期限

- 英文縮寫是(EXP 10-09)就是 2009 年 10 月到期。
- 中文則是「到期日」或「有效日期」。
- 過期的維生素、變質的維生素對身體有害無益。



#### 5. 價格

維他命的價格並不是最貴的就是最好的，而是要選擇品質好的，平常最重要的是飲食要均衡。



需要選擇天然的嗎？

有些生技公司強調綜合維他命是天然製造，一般經過粹取製造過就已經不算是天然，直接將蔬菜水果研磨成粉才是天然，所以不需特別選擇一定要天然的，倒是平常的飲食蔬菜水果攝取才是天然最好。

維他命怎麼吃最好？

吃的頻率

有沒有常吃，吃的量是多少？

- 飲食不夠均衡，可每天補充一顆綜合維他命，不需要吃到二顆，因為多的它會自然排泄掉。
- 如要營養均衡，是要每天都足夠，不是一天二天，而是養成常規習慣
- 如想在綜合維他命之外，補充維生素E、A或B群。一般的綜合維他命，都足夠每天需要的量，不需特別增加某種，若醫師有交代缺乏某一種維他命，則須跟醫師商量，要如何服用，不可以自己買藥吃。

吃的時間

- 綜合維他命在飯前或飯後都能吃
- 建議在早餐後吃，因為服用後體內就有一些元素，可提供一天活動所需的能量，很多人在補充維他命，但不知他補充的作用是什麼？

維他命的原理：在做能量輔助的生成，吃飯後要轉換成能量時，中間的來源就是維他命，它是提供輔助能量的代謝，所以減重門診都需要它(輔助能量的代謝)，每天一顆維他命就可以。

- 脂溶性維生素 A、D、E、K 則建議在飯後吃，因為它們需要脂肪才能被吸收與利用。

#### 吃的方 法

- 補充維生素時要喝白開水，之前或之後的半小時不要喝牛奶或咖啡
- 鈣片和鐵劑不要同時服用，因為鐵和鈣會互相抑制吸收，所以維他命不要跟鈣一起吃。
- 有些維他命會含鈣，鈣的吸收率很低，大概只有 40%。維生素 C 可幫助鈣的吸收，所以可搭配 C 片一起服用或喝柳橙汁(柑橘類)，維他命 D3 也有助於腸胃道吸收鈣質。



#### 我 需要 補 充 維 他 命 嗎 ？

- 如果飲食正常就不需要，若飲食不均，或年紀大需補充抗氧化物，才做補充。
- 食物在烹煮加熱後營養素盡失，所以需要補充維他命，這是錯誤的。衛生署在訂定每日建議攝取量時(飲食金字塔)，已把這些流失都考慮進去，所以均衡飲食的話就不需再補充。
- 生活忙碌、個人偏好、很容易忽略某些食物。「補充一顆綜合維他命也就夠了」。
- 每天只補充一顆綜合維他命，攝取過量也就是浪費，隨尿排出。



#### 問 答 題 ：

1. 如何選擇維他命？

ANS: 看清楚它的成份標示

選擇溶解度好的維生素  
買大廠牌,有認證標示  
注意有效期限  
價格

2. 維他命怎麼吃最好?

ANS:吃的頻率  
吃的時間  
吃的方法

感恩!

不痛楚醫院過敏免疫中心