

行政院衛生署桃園醫院 健康管理中心

常用維生素與礦物質—功效及攝取

維生素

◇ 維生素 A

功效：使眼睛能適應光線的變化，可在黑暗處維持正常的視力，保護表皮、黏膜使細菌不易侵害且增加抵抗傳染病的能力，促進牙齒和骨骼的正常生長。

食物：肝、蛋、牛奶、乳酪、人造奶油、胡蘿蔔、蕃茄、木瓜、芒果、魚肝油、花椰菜、包心菜、香蕉、桃子、杏子、櫻桃等。

◇ 維生素 B1

功效：增進食慾，促進生長及腸胃蠕動和消化液的分泌，預防及治療腳氣病、神經炎。

食物：胚芽米、麥芽、米糠、肝、瘦肉、酵母、豆類、蛋黃、魚卵、蔬菜、馬鈴薯、黑米、全麥麵包。

◇ 維生素 B2

功效：輔助細胞的氧化還原作用，防治眼睛血管充血及嘴角破裂。

食物：牛奶、蛋、酵母、內臟類、豆類、花生、綠葉蔬菜、發酵乳、蕈類等。



◇ 維生素 B6

功效：輔助酵母，幫助氨基酸之合成分解及色氨酸變成菸鹼酸。

食物：肉類、魚、蔬菜類、酵母、麥芽、肝、腎、糙米、蛋、牛奶、豆類、花生等。

◇ 維生素 B12

功效：促進核酸之合成，對醣類和脂肪代謝有幫助，治療惡性貧血神經系統的病症。

食物：肝、腎、瘦肉、乳、乾酪、蛋、鮭魚、牡蠣、沙丁魚等。

◇ 維生素 C

功效：預防及治療壞血病，促進傷口癒合，促進體內氧化作用，預防疾病。

食物：肝、蘆筍、扁豆、芥蘭菜、芽甘藍、包心菜、花椰菜、韭菜、馬鈴薯、菠菜、番茄、萼梨、洋蔥、青椒、檸檬汁、哈密瓜、鳳梨、草莓、香蕉、橘子、白柚、芭樂。

◇ 維生素 D

功效：協助鈣、磷的吸收與運用，幫助骨骼和牙齒的正常發育。為神經、肌肉正常生理上所必需。

食物：魚肝油、蛋黃、乳酪、魚類、肝、添加維生素 D 的牛奶、陽光等。

◇ 維生素 E

功效：減少維生素 A 及多元不飽和脂肪酸的氧化。

食物：穀類、米糠油、小麥胚芽油、綠色蔬菜、蛋黃、堅果、芹菜、韭菜、葵花子、橄欖油、頻果、魚卵等。

◇ 維生素 K

功效:構成凝血酶所需物質。

食物:菠菜、萵苣、蛋黃、肝臟、芥蘭菜、草莓、燕麥等。



◇ 菸鹼酸

功效:構成醣類分解過程中 2 種輔助酵素的主要成分，使皮膚健康，有益於神經系統的健康。

食物:肝、酵母、糙米、全穀製品、瘦肉、蛋、魚類、乾豆類、綠葉蔬菜、牛奶、花生等。

◇ 葉酸

功效:幫助血液的形成，可防治惡性貧血症，促成核酸及核蛋白合成。

食物:新鮮綠蔬菜、肝、瘦肉、黃瓜、甜菜、柳橙、甜玉米等。



礦物質

◇ 鈣

功效:構成骨骼和牙齒的主要成分，調節心跳及肌肉收縮，使血液有凝結力。維持正常神經的感應力，活化酵素。

食物:奶類、魚類（主要含魚骨）、貝類、芝麻、蛋、黃綠色蔬菜、豆類及豆製品、紅糖等。

◇ 鐵

功效:組成血紅素的主要元素，為人體內部分酵素的組成元素。

食物:肝及內臟類、蛋黃、牛奶、瘦肉、貝類、海藻、豆類、全穀類、葡萄糖、綠葉蔬菜、可可、咖哩等。

◇ 磷

功效:構成骨骼與牙齒之要素，促進脂肪與糖類的新陳代謝，體內的磷酸鹽具有緩衝作用，故能維持血液體液的酸鹼平衡，組織細胞核蛋白的主要物質。

食物:家禽類、魚類、肉類、全穀類、乾果、牛奶、豆莢等。

◇ 鉀、鈉、氯

功效:為細胞內、外液的重要離子，可維持體內水分之平衡及體液的滲透壓，保持 PH 值不變，使血液及內分泌等 PH 值保持常數，調節神經與肌肉的刺激感受性。鉀·鈉·氯三元素缺乏任何一種，皆可能使生長停滯。

食物:鉀--瘦肉、內臟、五穀類。鈉--奶類、蛋、肉類。氯--奶類、蛋、肉類。

◇ 氟

功效:構成骨骼和牙齒的重要成分之一。

食物:海產類、骨質食物、菠菜、加氟牙膏等。

◇ 碘

功效:甲狀腺球蛋白的主要成分，以調節能量的新陳代謝。

食物:海產類、肉類、蛋、奶類、五穀類、綠葉蔬菜、海鹽等。



◇ 銅

功效:血紅素之形成，幫助鐵質之運作。

食物:肝臟、蚌肉、瘦肉、硬殼果類等。

◇ 鎂

功效:構成骨骼之主要成分，調節生理機能，並為組成幾種肌肉酵素的成分。

食物:五穀類、硬殼果類、瘦肉、奶類、豆莢、綠葉蔬菜等。

◇ 硫

功效:與蛋白質的代謝作用有關，是構成毛髮、軟骨、肌腱、胰島素等之必須成分。

食物:蛋、奶類、瘦肉類、豆莢類、硬殼果類等。

◇ 鈷

功效:是維生素 B12 的一種成分，造成紅血球的必要營養素。

食物:綠葉蔬菜。

◇ 錳

功效:內分泌的活動，酵素的運用及磷酸鈣的新陳代謝有幫助。

食物:小麥、糠皮、堅果、豆莢、萵苣、鳳梨等。



◇ 鋅

功效:防止氧化、保持味覺、促進細胞分裂、修補和成長、性器官的發育、促進傷口癒合，參與皮膚、毛髮、指甲，以及口腔、黏膜等多處器官位置的修補作用。

食物:海產、魚、肉、全穀物類、乳類、小麥、南瓜子、芥菜等。

何時需補充攝取

雖然維他命、礦物質都不含熱量，但它們均是維持人體正常運作的重要營養素。且是構成骨骼、牙齒、肌肉、血球、神經的主要成分。一般來說，均衡的飲食已能夠提供足夠的維他命及礦物質，除有特別需要的人士外，毋需再作額外的補充。

但抽菸、熬夜、生病等狀況，都會使某些維生素與礦物質的需要量增加，或者是一些飲食不正常，使維生素與礦物質攝取不足的人，都需要補充維生素或礦物質。