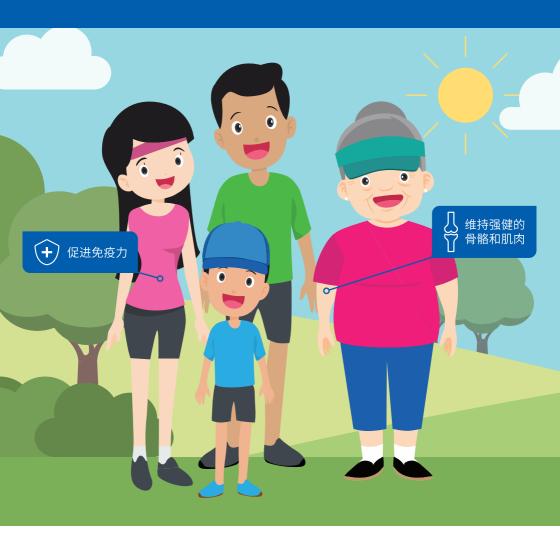
关爱家人

# 阳光维生素 让生活更健康



**TEMASEK** FOUNDATION



### 须知事项

### 维生素D是重要的微量营养素:



存在于油性鱼类、蛋类和强化食品中例如:牛奶、豆奶和谷物食品



能调节多项身体机能例如:促进钙吸收

### 维生素D分两种形式



维生素D。来源自植物和强化食品



维生素D₃是皮肤经阳光照射后合成的 它也可从动物性食品和强化食品中摄入

比起维生素D<sub>2</sub>,维生素D<sub>3</sub>被证实 更能提高整体的维生素D水平。



维生素D<sub>3</sub>补充剂 可补充维生素D的摄取量 请向医生咨询有关的服用法与剂量

## 人体缺乏维生素D 的常见原因



**老龄化**会减低皮肤制造 维生素D的能力



**天生肤色较深** 皮肤内的黑色素会降低 身体制造维生素D的能力



经常穿戴**遮阳罩**和 **覆盖身体多处的衣物** 



在**室内**的时间多 日光照射不足

### 到户外活动, 提升免疫力

维生素D是维持健康的免疫系统和强健骨骼的 重要营养素。

每天只需在阳光下活动10-20分钟, 便能提高体内维生素D水平。



#### 饮食得当,身强体壮

#### 一些富含维生素D的食物

食物		每份 的IU <sup>1</sup>
EQ.	鱼肝油,1汤匙	1,360
	牛奶,2%乳脂,强化维生素D,1杯	120
	即食谷类,强化维生素D,1份	80
W	沙丁鱼(大西洋),油浸罐头,沥干,2尾	46
0	鸡蛋,1个大的(维生素D 存于蛋黄中)	44
(27 ) (27 )	金枪鱼(低脂),水浸罐头,沥干,3安士	40

<sup>1</sup>国际单位 资料来源:NIH.org



欲知维生素D的更多信息 请扫描此处并浏览"未雨绸缪"网站 tmsk.sg/vitd

呈献机构





