

# 不可或缺的維生素C與維生素D

## 【維生素D】

維生素D主要與鈣有關，在小腸裡能促進鈣吸收，穩定血液中鈣質的平衡，維持適當血鈣與磷的濃度，保持骨骼健康，此外還能調節細胞生長、免疫功能、神經肌肉等功能。

國人膳食營養素參考攝取量依據第七版

每日維生素D 建議攝取量

1歲以下、51歲以上：每天10 微克（400 IU）

1歲至50歲：每天5微克（200 IU）

每日維生素D 建議上限攝取量

1歲以下：上限攝取量25微克（1000 IU）

1歲以上：上限攝取量50微克（2000 IU）

資料出處：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=544&pid=725>

## 【維生素C】

人體無法自行合成的維生素C，維生素C是一種水溶性的維他命，是一種人體必須營養素，常見於新鮮蔬菜水果食物中，除了於天然蔬果中常見外，維生素C也常被添加在保健營養食品中；在人體內參與許多作用，像是抗氧化、參與左旋肉鹼的代謝、促進膠原蛋白質合成與強化結構、參與神經傳導物質的合成等。

衛福部建議

成年人 每日維生素C建議攝取量：100毫克～2000毫克