

关爱家人

# 阳光维生素 让生活更健康



促进免疫力



维持强健的  
骨骼和肌肉

TEMASEK  
FOUNDATION

巴斯夫  
We create chemistry

# 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<sub>2</sub>来自植物和强化食品



维生素D<sub>3</sub>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的摄入量  
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>
 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
 沙丁鱼 (大西洋), 油浸罐头, 沥干, 2 尾	46
 鸡蛋, 1个大的 (维生素D 存于蛋黄中)	44
 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](https://tmsk.sg/vitd)

呈献机构



TEMASEK  
FOUNDATION