



飲食與營養

維生素及補充劑

2003年9月修訂

為什麼我們需要維生素？

- 維生素和礦物質在我們體內擔當很多重要的角色。它們幫助我們消化食物，保持皮膚、骨骼及眼睛健康，與及協助我們的免疫系統正常運作。

愛滋病患者在攝取維生素方面是否有特別的需要？

- 部份愛滋病患者的體內缺少某些維生素和礦物質。原因包括所攝取的維生素不足所需或者未能有效地從食物中吸收所需的維生素。
- 一般而言，愛滋病患者所缺乏的維生素包括：維生素A、B1、B6、B12、C、E和folate。
- 一般而言，愛滋病患者所缺乏的礦物質包括：鐵、硒（selenium）、鎂和鋅。
- 過往的數據顯示，相對於維生素和礦物質處於正常水平的人來說，缺少維生素A、B、E和礦物質硒的人比較容易患病。

如何攝取足夠的維生素和礦物質？

- 維生素和礦物質的最好的來源就是我們所進食的食物。進食不同種類的食物，包括不同顏色的蔬果。這種飲食習慣可以供給你不同種類的維生素和礦物質。
- 如果你有均衡飲食的習慣，但是仍然缺少某些維生素和礦物質，你可以服用藥丸或直接將補充劑注射入體內。
- 含有豐富維生素和礦物質的食物包括：
 - 維生素A：肝臟、奶、芝士、墨綠色的蔬菜
 - Beta-Carotene（可轉化成維生素A的葉紅素）：墨綠色的蔬菜、橙、橙色的蔬果例如：木瓜
 - 維生素B1（Thiamine）：肉、肝臟、果仁、穀
 - 維生素B2（Riboflavin）：奶類食品、豆、多葉的蔬菜
 - 維生素B6：肉、豆、果仁、蔬菜、香蕉
 - 維生素B12：肉、黃豆製品
 - 維生素H（Biotin）：蛋黃、魚、豆
 - Folate：肉、豆、西蘭花、多葉的蔬菜、甜瓜（cantaloupe）
 - 菸鹼酸（Niacin）：雞、魚、花生、乾豆
 - 維生素C：含有果酸的生果、墨綠色的蔬菜、燈籠椒、蕃茄
 - 維生素D：皮膚受陽光的照射（請謹記塗防曬油）、奶



- 維生素E：植物油、多葉的蔬菜、果仁、菜籽
 - 銅 (Copper)：蠔、青豆、豆、內臟
 - 鐵 (Iron)：肉、肝臟、青豆、豆、穀、蛋、魚
 - 硒 (Selenium)：海產、蛋黃、穀
 - 鎂 (Magnesium)：果仁、穀、墨綠色的蔬菜
 - 鋅 (Zinc)：海產、穀、肝臟
- 攝取過量的同一種維生素會引致副作用而且對身體有害。部份維生素不能與某些藥物同期服用。你應該和醫生或藥劑師商討是否有需要服用維生素和礦物質補充劑

其他有關攝取維生素和礦物質的建議：

- 每天服用兩粒多種維生素藥丸
- 如果你服用AZT，又或者膽固醇和三脂肪酸水平過高，你每天可以服用400國際單位的維生素E
- 如果你有吸煙的習慣，受到細菌感染，又或者膽固醇和三脂肪酸水平過高，你每天可以服用500-1000毫克的維生素C
- 每天服用一粒維生素B 雜
- 每天進食充足的蔬果
- 每天飲用8杯清水、果汁或不含咖啡因的飲料

Copyright @ACAS 2001 & 2003. This fact sheet is produced by ACAS (Asian Community AIDS Services) and is available in English, Chinese (Traditional and Simplified), Tagalog and Vietnamese. Funding for this project is provided by the Ontario HIV Treatment Network (OHTN) and Health Canada. Copies can be downloaded at : www.acas.org/treatment. ACAS provides comprehensive support and case management services for Asian people living with HIV/AIDS; and HIV/AIDS prevention education to the east and southeast Asian Canadian populations in the Greater Toronto Area. ACAS is located at 33 Isabella Street, Suite 107, Toronto, Ontario M4Y 2P7. Tel: (416)-963-4300, Fax: (416)-963-4371 Email: support@acas.org

Legal Disclaimer: While we make every attempt to ensure the accuracy and reliability of information contained in this website/ fact sheet, the information provided here are designed for reference purposes only. These information should not be relied upon as a substitute for medical advice from a qualified professional health care provider and should not be used for diagnosing or treating a condition or illness. Please consult a physician if you have any concerns about your health, treatment regimen and questions related to HIV/AIDS. ACAS, its employees and board members will not be responsible for any loss or harm, however arising, from the use of, or reliance on this information.