



饮食与营养

维生素与补充剂

2003年9月修订

为什么我们需要维生素？

- 维生素和矿物质在我们体内担当很多重要的角色。它们帮助我们消化食物，保持皮肤、骨骼及眼睛健康，以及协助我们的免疫系统正常运作。

艾滋病患者在摄取维生素方面是否有特别的需要？

- 部份艾滋病患者的体内缺少某些维生素和矿物质。原因包括所摄取的维生素不足所需或者未能有效地从食物中吸收所需的维生素。
- 一般而言，艾滋病患者所缺乏的维生素包括：维生素A、B1、B6、B12、C、E和folate。
- 一般而言，艾滋病患者所缺乏的矿物质包括：铁、硒（selenium）、镁和锌。
- 以往的数据表明，相对于维生素和矿物质处于正常水平的人来说，缺少维生素A、B、E和矿物质硒的人比较容易患病。

如何摄取足够的维生素和矿物质？

- 维生素和矿物质的最好的来源就是我们所进食的食物。进食不同种类的食物，包括不同颜色的蔬菜和水果。这种饮食习惯可以供给你不同种类的维生素和矿物质。
- 如果你有均衡饮食的习惯，但是仍然缺少某些维生素和矿物质的话，你可以服用药丸或直接将补充剂注射入体内。
- 含有丰富维生素和矿物质的食物包括：
 - 维生素A：肝脏、奶、芝士、墨绿色的蔬菜
 - Beta-Carotene（可转化成维生素A的叶红素）：墨绿色的蔬菜、橙、橙色的蔬果例如：木瓜
 - 维生素B1（Thiamine）：肉、肝脏、果仁、谷
 - 维生素B2（Riboflavin）：奶类食品、豆、多叶的蔬菜
 - 维生素B6：肉、豆、果仁、蔬菜、香蕉
 - 维生素B12：肉、黄豆制品
 - 维生素H（Biotin）：蛋黄、鱼、豆
 - Folate：肉、豆、西兰花、多叶的蔬菜、甜瓜（cantaloupe）
 - 烟酸（Niacin）：鸡、鱼、花生、干豆
 - 维生素C：含有果酸的生果、墨绿色的蔬菜、灯笼椒、蕃茄
 - 维生素D：皮肤受阳光的照射（请谨记涂防晒油）、奶



- 维生素E：植物油、多叶的蔬菜、果仁、菜籽
 - 铜（Copper）：蚝、青豆、豆、内脏
 - 铁（Iron）：肉、肝脏、青豆、豆、谷、蛋、鱼
 - 硒（Selenium）：海产、蛋黄、谷
 - 镁（Magnesium）：果仁、谷、墨绿色的蔬菜
 - 锌（Zinc）：海产、谷、肝脏
- 摄取过量的同一种维生素会引致副作用而且对身体有害。部份维生素不能与某些药物同期服用。你应该和医生或药剂师商讨是否需要服用维生素和矿物质补充剂

其他有关摄取维生素和矿物质的建议：

- 每天服用两粒多种维生素药丸
- 如果你服用AZT，或者胆固醇和三脂肪酸水平过高，你每天可以服用400个国际单位的维生素E
- 如果你有吸烟的习惯，曾受到细菌感染，又或者胆固醇和三脂肪酸水平过高，你每天可以服用500-1000毫克的维生素C
- 每天服用一粒维生素B
- 每天进食充足的蔬菜和水果
- 每天饮用8杯清水、果汁或不含咖啡因的饮料

Copyright @ACAS 2001 & 2003. This fact sheet is produced by ACAS (Asian Community AIDS Services) and is available in English, Chinese, Tagalog and Vietnamese. Funding for this project is provided by the Ontario HIV Treatment Network (OHTN). 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.