

維生素 D 不足，感染新冠機率更高！3 招教你補充維生素 D

作者 / 石黑成治 時報出版

過去，維生素 D 只被看做是「調節鈣質吸收的維生素」而已，但最近幾年有研究報告指出，在改善免疫力方面，維生素 D 同樣具有顯著的健康效果。

維生素 D 可增加對傳染病的抵抗力

遠古時代的人類是過著日出而作、日落而息的生活，這種規律的生活節奏已經深刻在我們的遺傳基因裡。人體具有白天曬太陽可維持健康的機制，只要皮膚接受陽光（紫外線 B〈UVB〉）照射，皮膚裡膽固醇就會成為製作維生素 D 的原料，而被進一步利用。

過去，維生素 D 只被看做是「調節鈣質吸收的維生素」而已，包含我在內，醫師一般對維生素 D 的看法也僅止於「用來增強骨質疏鬆症患者骨強度的處方藥」。

但最近幾年有研究報告指出，在改善免疫力方面，維生素 D 同樣具有顯著的健康效果。

缺乏維生素 D，容易導致重症

維生素 D 有控制站在對抗傳染病最前線的淋巴球和巨噬細胞的能力。當缺乏維生素 D 時，得到傳染病和重症化的風險也會隨之升高。人體維生素 D 的多寡是

由檢測血清中 25-OH Vitamin D 的濃度來判定。25-OH Vitamin D 的數值越高，就比較不容易生病。

已有報告指出，維生素 D 等級不同的人，得到新冠肺炎的症狀也不相同。維生素 D 濃度 (25-OH Vitamin D) 在 30 奈克 / 毫升以上的人，需要用到人工呼吸器等加護病房的重症患者，只佔了 7.2%；維生素 D 的濃度未達 30 奈克 / 毫升的患者，重症化比例居然高達 64%。

最能預防傳染病的維生素 D 濃度數值為 50 奈克 / 毫升。在日照時間較短的冬天，有 35.4% 的男性和 62.2% 的女性，其維生素 D 濃度都未滿 20 奈克 / 毫升，呈現缺乏維生素 D 的狀態。

做日光浴可有效獲得維生素 D

只要沐浴在陽光下，就能提高體內維生素 D 的含量，增強免疫力。既然好處這麼多，有什麼理由不曬太陽呢？在這裡鼓勵大家能經常到戶外做日光浴。想從太陽光中得到的維生素 D，就算在夏天每星期三次做日光浴，一次三十至六十分鐘，也僅能提升 0.9 奈克 / 毫升而已。

因為維生素 D 是脂溶性的維生素，具有囤積的特性，所以每天都可儲存一點在體內。只要別忘了做日光浴，就不會發生缺乏維生素 D 的問題了。

我的建議是，養成在白天做日光浴的習慣，夏天五分鐘，冬天十五分鐘左右就足夠了。但請記住，如果塗上防曬乳液，效果就會打折扣了。如果擔心長雀斑的話，可多吃一些富含抗氧化物質的蔬菜水果。結束日光浴後，建議塗抹一些椰子油，不僅能維持皮膚的弱酸性，還具有保濕和抗發炎的效果。

維生素 D 是萬能維生素

現在有些人過著一整天都完全沒有看到太陽的生活，要是持續足不出戶，就等於平白放棄了能讓自己變得更健康的好事。維生素 D 除了提升免疫力之外，目前還發現具有抗癌、預防失智症和糖尿病、改善慢性疲勞和憂鬱症，以及提升男性機能的效果，可說是一種萬能維生素。

除了做日光浴之外，維生素 D 也可以從食物中獲得。富含維他命 D 的食物，在魚類是鮭魚和沙丁魚，肉類是牛肝，另外還有奶油、起司、菇類和蛋黃等。

此外，如果想預防傳染病，短期內必須提高體內維生素 D 濃度的話，服用含有維生素 D 保健食品無妨。可是希望讀者記住，攝取過多的維生素 D 是會中毒的。

因此，服用含有維生素 D 的保健食品，請嚴守「定量」，最好也同時留意在血液中的濃度。

~ 人事室 關心您 ~

文章摘自 Cheers 雜誌/ 時報出版

更多好文章可至「Cheers 快樂工作人」閱讀。