

# 為您的孩子補充維生素 D

## 為什麼維生素 D 很重要？

維生素 D：

- 有助於強健骨骼並預防佝僂病。佝僂病是兒童骨骼軟化和衰弱的一種疾病。
- 有助於鈣和磷的吸收。
- 有助於維持健康的心血管系統。
- 研究顯示維生素 D 有助於預防生病、抑鬱症和其他疾病。 \*\*

## 兒童每天需要攝入多少維生素 D？

維生素 D 以 國際單位 (IU) 計量。American Academy of Pediatrics (美國兒科學會) 建議：

- 12 個月以下的嬰兒每天需要攝入 400 IU 的維生素 D。
- 幼兒和年齡較大的兒童每天需要攝入 600 IU 的維生素 D。

## 哪些食物富含維生素 D？



鮭魚

只有很少的食物**天然**富含維生素 D。其中包括：

- 魚肝油 (1 湯匙 = 1,360 IU) \*
- 富含脂肪的魚類
  - 鮭魚 (3 盎司煮熟 - 570 IU) \*
  - 鮪魚 (3 盎司, 含湯汁罐頭 = 40 IU) \*
  - 沙丁魚 (2 條沙丁魚, 含油罐頭 = 46 IU) \*
- 牛肝 (3 盎司煮熟 = 42 IU) \*
- 蛋黃 (1 個翻炒大蛋黃 = 44 IU) \*
- 生切片白蘑菇, 暴露在紫外線燈下 (1/2 杯 = 366 IU) \*

維生素 D 添加 (強化) 食物, 包括：

- 嬰兒配方奶粉 (1 杯 = 76 - 80 IU) [查看罐身說明; 產品各有不同] \*
- 2% 強化牛奶 (1 杯 = 120 IU) \*
- 強化牛奶替代品 (大豆、杏仁、燕麥) (1 杯 = 100 -144 IU) \*
- 強化原味優格、強化全脂牛奶, (約 1/2 杯 = 31 IU) \*
- 即食麥片 (1 份 = 80 IU) \*
- 強化柳橙汁 (1 杯 = 80 IU) \*

除非孩子食用超過 3 盎司的鮭魚或飲用 5 杯 8 盎司的牛奶, 否則很難從食物中攝取足夠的維生素 D。建議多數人服用維生素滴劑或維生素 D 補充劑。



牛奶蛋湯/長瓜

## 每個人都需要補充維生素 D 嗎？

如果您對服用補充劑有任何疑問，請務必諮詢註冊營養師 (RDN) 或醫療服務提供者。

## 我的孩子應該服用什麼類型的補充劑？

補充劑包含多種類型。請務必閱讀標籤並遵循說明。

**嬰兒：** 可單獨購買液體維生素 D 滴劑，也可購買含有維生素 A、C、鐵或氟化物的混合滴劑。僅使用產品隨附的滴管，並按照包裝說明使用。

**兒童：** 市面上有含維生素 D 的咀嚼型複合維生素。不同品牌的含量不同。按照包裝說明使用。

## 我的孩子無法從陽光中獲取足夠的維生素 D 嗎？

皮膚直接暴露在陽光下時，人們可以產生維生素 D，但在華盛頓州這並不是可靠的來源。在如華盛頓的北部氣候地區，除夏季外，皮膚幾乎無法產生維生素 D。防曬乳對於避免皮膚癌非常重要，但也會影響人們吸收維生素 D 的量。因此，我們不能依靠製造足夠的維生素 D 來滿足我們的日常需求。



## 我的孩子可能攝取過量的維生素 D 嗎？

目前研究顯示，透過陽光、食物和攝入建議量的維生素補充劑這一組合，不存在攝取過量維生素 D 的風險。

\*U.S. Department of Agriculture, (美國農業部) 農業研究服務處。 [FoodData Central](#)

\*\*National Library of Medicine (NIH)

本機構提供平等機會。

華盛頓州 Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children (WIC, 婦女、嬰兒和兒童特別補充營養計劃) 不歧視任何人。

殘障人士可以申請獲取本文件的其他格式。

要提交申請，請致電 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388)。

改編自 Oregon WIC Program (婦女、嬰兒和兒童特別補充營養計劃)

DOH 960-267 November 2024 Traditional Chinese