

# 夏天補充維生素可抗疲勞

資料整理：李衍瀚 醫藥行銷師

維生素缺乏以致人體代謝能力下降，是造成夏季疲勞、精神不振的原因之一。中山大學公共營養學系教授蔣卓勤表示，從增強代謝能力和機體免疫力來看，夏季適當補充維生素不但能抗疲勞，還有防病、防曬等功效。但要提醒的是，「怎麼補」應該根據自己的膳食架構和身體狀況來定。

夏天之所以容易缺乏維生素，首先是夏天食慾不振造成攝入的維生素大大減少，而出汗多、排尿頻繁又容易使水溶性維生素如 B 族維生素、維生素 C 隨之排出體外，再加上現下吃的米、面多為精加工，而 B 族維生素卻恰恰存在於被加工掉了的小麥、大米外層，維生素的缺乏則更加突出。

因為維生素參與身體重要的代謝，一旦體內維生素不足，身體的代謝能力下降，人就會出現疲勞、困倦等不適回應。而在沒有其它疾病的前提下，維生素缺乏也會導致某些病症產生，譬如在夜晚的燈光下視物不清多是缺乏維生素 A，皮下有出血紅點或刷牙出血源於維生素 C 不足，口角糜爛、胃口不佳是 B 族維生素尤其是維生素 B2 缺乏的表現。皮膚在夏天容易晒黑、起斑，不僅與紫外線照射強相關，也顯示機體細胞的抗氧化能力弱，需要補充有抗氧化作用的維生素 C。

一般而言；水溶性維生素(含 B 族維生素和維生素 C)的安全性高於脂溶性維生素(含維生素 A、E、D、K)。即使水溶性維生素攝入過量，也很容易隨汗液、尿液排出，而脂溶性維生素難溶於水，不易排出體外，在體內積聚多了，則可能導致維生素中毒。像維生素 A 過量就會引起頭暈、頭痛、嘔吐，孕婦攝入過多維 A 會導致胎兒畸形。因此，補充脂溶性維生素更要慎重。