

疲累上班族 吞 B 群

資料整理：李衍瀚 醫藥行銷師

「你累了嗎？」上班族追逐時間、講求績效，要家庭和工作兼顧，常是健康補品的首要目標消費群，上班族怎麼補充維他命比較好？

身體軟趴趴 B 群助啟動

台北醫學大學營養暨公衛學院院長謝明哲建議，上班族無法好好攝取均衡營養，可以補充綜合維他命；如感覺特別勞累，又稱「士氣維他命」的 B 群，也是不錯的選擇。

「它就像是啟動人體能量的那把鑰匙，能將人體所吸收的食物營養，如醣類、蛋白質、脂肪等，轉換成人體活動所需的能量。」

維他命 B 群的廣告，令人心動，連國產維他命都以 B 群為主打強項，有的還強調加了鋅，讓男人更勇猛；加了鐵，給女人好氣色。

研磨加熱後 B 群易流失

維他命 B 群廣泛存在於各類食物，它扮演輔酵素角色，能幫助食物中的熱量釋出利用，及參與細胞代謝反應，與人體生長、生殖、正常食慾、消化道正常運作、神經穩定和紅血球製造，有重要關係。

缺乏維他命 B 群，人會精神不振、疲勞、情緒不穩定、易激動、沒有食慾、體力降低、便秘、頭痛、失眠。嚴重時，雙腿沉重無力、心跳加速、血液循環不佳、水腫。

但維他命 B 群，也容易在食物研磨、加熱等過程中遭到破壞，且對光有不安定性。

B12 葷食才有 國人最缺乏

從歷年多次的國人膳食營養調查得知，維他命 B12 是國人飲食中，攝取最為不足的維他命，由於它只存在於葷食中，如果不喝牛奶或都吃素，可能維他命 B12 就會不足。

在維他命 B 群中，與熱量利用有關的，包括維他命 B1、B2、菸鹼酸、泛酸和生物素，前三者可按建議量攝取，後兩者日常攝取容易達到標準，不必特別補充；與熱量利用無關，則為葉酸、B6 及 B12，也可按建議量攝取。