



健康飲食蔚成風氣，大眾在坊間可以買到形形色色的營養補充品，維他命B群補充劑是最熱門之一，稱可以去疲勞。

營養師指出，維他命B群的確有提神作用，亦對人體有多種功用。飲水量少、偏食或因經常要應酬飲酒的人士要特別注意維他命B的吸收，缺乏者可引致多種毛病。其實不少食物均有豐富的維他命B，大家可以多加留意透過均衡飲食，吸收足夠維他命B。

撰文：廖欣揚 設計：伍健超



養和醫院營養師 柳慧欣

▶有足夠飲水量才可將維他命B群吸收。



維他命B是甚麼？

維他命B群包括維他命B1（硫胺素Thiamin）、維他命B2（核黃素Riboflavin）、維他命B3（菸鹼酸Niacin）、維他命B5（泛酸Pantothenic Acid）、維他命B6（吡多醇Pyridoxine）、維他命B7（生物素Biotin）、維他命B9（葉酸Folate / Folic Acid）和維他命B12（多種鈷胺素Cobalamin）。養和醫院營養師柳慧欣說，各種維他命B的功用相似，全部均是輔助酵素，幫助身體將食物營養吸收得更好。而且維他命B群全部均是水溶性，因此足夠飲水量才能把它們消化和吸收，體內多餘的水溶性維他命會隨汗水或尿液排出體外。

各類維他命B每日建議攝取量

營養師建議大家應從食物中吸取所需的維他命B營養，從補充劑中吸收有吸過多、引致中毒的風險，以下為每日建議的攝取量（Recommended Dietary Allowance, RDA）：

	成年男士 (每日)	成年女士 (每日)
維他命B1(硫胺素)	1.2毫克	1.1毫克
維他命B2(核黃素)	1.3毫克	1.1毫克
維他命B3(菸鹼酸)	16毫克	14毫克
維他命B5(泛酸)	5毫克	5毫克
維他命B6(吡多醇)	1.3毫克	1.3毫克
維他命B7(生物素)	30微克	30微克
維他命B9(葉酸)	400微克	400微克
維他命B12(多種鈷胺素)	2.4微克	2.4微克

維他命B 多羅羅

維他命B1幫助轉化成能量

維他命B1是一種輔助酵素，從碳水化合物中幫助人體製造能量。缺乏B1人士反應會比較遲鈍、脾氣暴躁、記力變差、胃口變差、體重下降，經常感到疲累和沒精打彩等，嚴重缺乏者的神經、肌肉運作及心臟都會受影響。

含豐富B1的食物包括熟扁豆和豌豆、全麥麵包、小麥胚芽、瘦肉等，而非精製澱粉質食物如糙米、紅米、燕麥等，都含有豐富維他命B1。



▲全麥麵包較精製白麵包更健康。

維他命B3調節膽固醇

維他命B3可以幫助人體製造能量，亦有助調節膽固醇。除了轉化能量外，亦有助維持皮膚健康以及神經系統、消化系統及血液循環正常運作。

含豐富B3的食物包括添加營養素的穀物早餐、雞肉、牛肉和三文魚等。

維他命B2 轉化開心胺基酸

B2可以將一種使人覺得開心的胺基酸—色氨酸（Tryptophan），變作菸鹼酸（即維生素B3）。而B2和蛋白質、磷醯等結合成為黃素蛋白，是細胞氧還原作用的主要酵素。缺乏B2人士比較容易貧血、生疥癬、口角炎和喉嚨痛。

含豐富B2的食物包括奶類製品、蛋、肉類、果仁和深綠色的蔬菜等。但要注意B2會在光和熱下流失，因此購買奶類產品時要留意，如紙盒裝鮮奶比玻璃樽裝鮮奶更能防止B2消失。



▶一碗添加營養素的穀物類早餐包含不少維他命B及其他營養素。



▼牛油果含豐富B5，可將食物（脂肪和蛋白質）轉化為能量。



維他命B5幫助大腦傳遞訊息

維他命B5又名輔助酵素A，B5等於開啟身體TCA cycle「能量鍋爐」的鑰匙，TCA cycle可使每個葡萄糖釋放出多五倍能量。B5除了有助大腦更佳地傳遞訊息，亦協助睡眠荷爾蒙「褪黑激素」的合成。

含豐富B5的食物包括魚、牛油果、乳酪、雞肉等。肝類含豐富B5，但僅進食一百克已經超過一天所需攝取量，少吃為妙，進食過多維他命B5（例如十至十五微克），有可能會肚瀉。

維他命B6助紅血球代謝



▲馬鈴薯含維他命B6，適當份量有助紅血球代謝。

維他命B6幫助製造血色素和紅血球代謝，協助蛋白質代謝和細胞的生長，亦有助維持淋巴健康和穩定血糖。缺乏B6人士可能會貧血、頭痛、口腔炎、長暗瘡和情緒低落等。

含有蛋白質食物，如雞牛羊豬、魚類等，全麥穀物、三文魚或馬鈴薯亦含有豐富維他命B6。

維他命B7複製及轉化DNA

維他命B7幫助DNA複製及轉化，促進汗腺，使皮膚及毛髮正常運作和生長，另外亦有助產生抗體，維持身體抵抗力。缺乏B7會影響酵素的活動能力，使皮膚、腸道及神經系統出現問題，膽固醇增加，嚴重者會因大營養素如脂肪、蛋白質、碳水化合物，代謝失常而引致血糖過低。

含豐富B7的食物包括水果類、穀物、芝士、蛋、三文魚和豬肉等等。



▲芝士及奶類製品可以維持身體抵抗力。

葉酸保孕婦嬰兒健康



▲大豆類各含豐富營養，大家應盡量多進食。

維他命B9（葉酸）最為人所熟悉，有幫助造血，製造細胞和製造DNA的功能，亦可以預防DNA突變，因此醫生一般建議孕婦在懷孕三個月前開始補充葉酸，可以有效降低胎兒發育不正常的機會達百分之八十左右，而日常生活中有足夠的葉酸亦可減低患上乳癌和腸癌的風險。缺乏葉酸的孕婦可能有胎兒神經發展異常（Neurotic Effect），嬰兒缺乏葉酸可能導致發育不良、活動問題和發育遲緩等。

一般女士需要每天攝取四百微克葉酸，懷孕婦女則需要六百微克，而哺乳的婦女則需要五百微克。

含豐富葉酸的食物包括添加營養素的穀類早餐、西蘭花、菠菜、橙、青豆和蛋等等。

維他命B12促進人體正常生長

維他命B12含有鈷質，是金屬的一種。B12有助製造紅血球、維持細胞健康和製造DNA，可以促進人體正常生長和發育。缺乏B12人士可能會貧血、有手足麻痺或刺痛感，嚴重會出現身體平衡有困難、抑鬱、思緒混亂等問題。

維他命B6、葉酸及B12三者能有助維持身體正常的高半胱氨酸（Homocysteine），對心臟健康有密切關係。如果B6、葉酸和B12足夠，可以將高半胱氨酸維持在正常的水平，有效減少患上心血管疾病，預防中風。

含豐富B12的食物包括蜆、生蠔、蟹、瘦牛肉、魚、低脂奶和脫脂純乳酪等等。



▼維他命B12只存在於動物蛋白質，海鮮類尤多。



作用

注意飲食

全面吸收維他命B

養和醫院營養師柳慧欣指，含豐富維他命B食物，大多偏向西方人的飲食，蔬菜中以菠菜和西蘭花較健康，而澱粉質方面，由於所有精製的澱粉質例如白飯，維他命B已經所剩無幾，因此較健康的選擇有高纖穀米、糙米和十穀米等。其他營養選擇包括三文魚、雞肉、蛋、豆和果仁等等。她又提醒素食人士要注意肉類替代品的營養補充，牛奶、蛋、花生醬、胚芽和穀物等都是很好的選擇，由於維他命B12只存在於動物蛋白質，因此素食人士應該慎選相關的營養補充品。



▲若有需要進食維他命B補充品，應於早上服用，切勿過量服用。較有效提神。