

每日維生素c的建議攝取和上限量

維生素C	參考攝取量	上限攝取量
年齡/單位	毫克(mg)	毫克(mg)
1-3歲	40	400
4-6歲	50	650
7-9歲	60	1200
10-12歲	80	1800
13-18歲	100	2000
19歲以上	100	2000
懷孕1-3期	110	2000
哺乳期	140	2000



✱ 特殊保健目的可以嘗試補充到500毫克
✱ 市售維生素C劑量介於100~1000毫克

維生素c簡介

又名抗壞血酸、L-抗壞血酸，是具有直接抗氧化功效的水溶性維生素，也是人體不可缺乏的維生素。人體無法自行合成維生素C，需要透過攝取食物或營養補充品來獲得，主要在腸道吸收。因此，足夠的攝取量很重要，但是過多的維他命C則會隨尿液排出。

維生素c的生理作用

- ① 幫助人體吸收金屬離子、改善從植物來源吸收鐵質的效率
- ② 抗氧化，中和有害的自由基
- ③ 參與左旋肉鹼 (L-carnitine) 的代謝
- ④ 作為酵素的輔酶，協助酵素正常發揮功效
- ⑤ 參與膠原蛋白、神經傳導物質、膽固醇及荷爾蒙等化學物質的合成
- ⑥ 促進傷口癒合、保護皮膚、保持肌膚彈性
- ⑦ 維護牙齦健康、延緩及預防老化
- ⑧ 預防或治療壞血病

維生素



缺乏會有什麼影響？

- 一. 牙齦腫痛、出血。
- 二. 皮膚容易瘀血、傷口不易癒合疲勞、倦怠沮喪。嚴重者可能出現類似身心疾病的症狀，例如憂鬱症。
- 三. 壞血病。
- 四. 缺鐵性貧血，出血增加且缺乏維生素C，影響鐵質吸收。

過量會有什麼影響？

維生素C為水溶性，過多的部份會透過尿液排出人體，因此不容易出現過量的情況，但若有過量或服用高劑量維生素C(2000毫克以上)，可能會有以下問題：

- 一. 噁心、嘔吐、胃痙攣、頭痛、腹瀉、腹部痙攣。
- 二. 抽菸者長期服用高劑量的維生素C，可能提升罹患肺癌的風險。
- 三. 提高結石風險。
- 四. 產生戒斷症狀(反彈性壞血病)。
- 五. 高劑量維生素C破壞紅血球完整性。
- 六. 變為促氧化劑，助長癌細胞增生。

*一般成年人每日建議攝取量為100~500毫克，建議不超過2000毫克！

常見食物維生素C含量

 紅心芭樂 🏆 214.4	 柳橙 41.2	 芭樂 🏆 137.9
 奇異果 73.0	 木瓜 58.3	 鳳梨 12.0
 檸檬 34.0	 草莓 69.2	 香蕉 10.7
 紅色甜椒 🏆 137.7	 黃色甜椒 127.5	 牛番茄 12.3
 花椰菜 75.4	 長辣椒 🏆 154.4	 每100g可食生重維生素C含量(mg)

補充維生素C的注意事項

- ✓ 優先以天然蔬果作為補充維生素C的來源
- ✓ 季節性在地新鮮水果最佳
- ✓ 少吃水果加工製品
- ✓ 維生素C飯後吃吸收率最佳
- ✓ 維生素C少量分次補充
- ✓ 高溫會加速維生素C的流失
- ✓ 過多醣類會影響維生素C吸收

