



维生素D (Vitamin D)



我们需要维生素 D 来保持骨骼强壮和避免骨折。维生素 D 也帮助保持肌肉的功能和避免跌倒。

维生素 D 来自阳光和一些食物。尤其是随着年纪渐大，我们每天都需要摄取足够的维生素 D，这是非常重要的。

随着你的年纪渐大，身体要从阳光和食物中吸收足够的维生素 D 会比较困难，所以你必须约见医生检查你的维生素 D 水平，这也是非常重要的。

我们需要多少维生素 D? (How much Vitamin D do we need?)

65 岁后，我们每天需要 600 国际单位 (IU)。

我们从哪里得到维生素 D? (Where do we get Vitamin D from?)

维生素 D 的最佳来源是阳光。

建议在夏天花 10 分钟和冬天花 30 分钟给太阳晒一下你的双手、脸和双臂。

如果你没有每天花时间晒太阳或是穿着覆盖身体的衣服，建议你约见家庭医生检查你的维生素 D 水平。

含有维生素D 的食物 (The foods that have Vitamin D are):

500毫升 安怡奶粉Anlene Milk (附加维生素 D)	400IU
2汤匙 人造黄油-	200IU
100克 鲑鱼 (三文鱼)	400IU
300克 鲭鱼	350IU
1 小罐头金枪鱼 (吞拿鱼) (95克)	170IU
50克 沙丁鱼	200IU
1只鸡蛋	25IU
80克 已煮熟的肝	40IU