

女性必需維生素 哪些食物最豐富？

導讀：維生素對人體的健康非常重要，像是維生素 A、D、B 群、C、E 等，除了可以提升免疫系統、維持細胞和系統功能正常、強化骨骼等，還能延緩老化、促進皮膚和頭髮的健康。因此，飲食均衡是最重要和必要的。

一、女性必需的維生素食物

1、需要維生素 A

維生素 A 具有抗氧化的性能，有助於重建和加強骨骼、皮膚、軟組織、牙齒和粘膜，並能改善視力、延緩衰老。菠菜、雞蛋、肝、牛奶等都富含維生素 A。

2、需要維生素 D

維生素 D 可以活化鈣和磷，幫助維持骨骼。此外，維生素 D 還可以預防癌症、類風濕關節炎和抑鬱症，還能降低經前症候群。曝曬陽光、攝取牛奶、雞蛋、脂肪魚都有幫助。

飲食均衡是避免營養缺乏的方式之一。

3、需要維生素 K

維生素 K 有助於促進骨骼強健、維持正常凝血功能、強化免疫系統、降低心臟疾病風險。綠葉蔬菜、大豆油、全穀類食品都富含維生素 K。

4、複合維生素 B

維生素 B 群對婦女健康非常重要，像是 B2、B3、B6、B7、B9、B12 等，有助於提升免疫力、促進新陳代謝、維持血糖水平、預防疾病。綠葉蔬菜、豆類、堅果、雞蛋都富含維生素 B。

5、需要維生素 E

維生素 E 有助於預防細胞老化，像是預防心臟病、白內障、記憶喪失等。榛果、杏仁、向日葵種子、菠菜等都富含維生素 E。

6、需要維生素 C

維生素 C 可以提升免疫力、加強癒合過程、促進組織生長、形成紅血球，還能降低心臟病和癌症的風險。青花菜、葡萄、奇異果、番茄、草莓等都富含維生素 C。

7、需要維生素 H

維生素 H 對人體系統也有很重要的作用，像是形成許多酶重要的部分、確保能量代謝過程正常，堅果、雞蛋、穀類、豆類、肉類都含有豐富的維生素 H。

二、如何確保維生素充足？

1、飲食均衡健康

為了可以獲得充足的維生素，防止缺乏某一種，女性應該確保自己的飲食均衡。食物中含有各種的營養，只要均衡攝取，就能防止營養缺乏。

2、可服用補充劑

如果你無法確保自己的飲食均衡，可以服用各種補充劑，加強自己缺乏的營養，像是鈣片、鐵劑、綜合維生素、維生素 C 等。

* 資料來源：輯自中時健康< <http://mombaby.tw.com> >

* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

