

警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章／內容／資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章／內容／資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及法律費用。

《消費者委員會條例》第二十條第(1)款其中有規定，任何人未經委員會以書面同意，不得發布或安排發布任何廣告，以明示或默示的方式提述委員會、委員會的刊物、委員會或委員會委任他人進行的測試或調查的結果，藉以宣傳或貶損任何貨品、服務或不動產，或推廣任何人的形象。有關該條文的詳情，請參閱該條例。

本會試驗的產品樣本由本會指定的購物員，以一般消費者身份在市面上購買，根據實驗室試驗結果作分析評論及撰寫報告，有需要時加上特別安排試用者的意見和專業人士的評論。對某牌子產品的評論，除特別註明外，乃指經試驗的樣本，而並非指該牌子所有同型號或不同型號的產品，也非泛指該牌子的所有其他產品。

本會的產品比較試驗，並不測試該類產品的每一牌子或同牌子每一型號的產品。

本會的測試計劃由本會的研究及試驗小組委員會決定，歡迎消費者提供意見，但恕不能應外界要求為其產品作特別的測試，或刊登其他非經本會測試的產品資料。



均衡飲食有助吸收不同種類的維他命，維持人體器官的運作。但都市人飲食未必定時定量，又想身體健康，變得對維他命補充劑有所倚賴。市面上的維他命補充劑都聲稱有益健康，但本會檢視了76款綜合維他命或單一維他命補充劑的標示成分，發現個別補充劑所建議的劑量超出每日建議攝入量，長期服用或會對健康造成危害。本會邀請了營養師、藥劑師和醫生等專家，簡介如何從膳食中攝取維他命，和服用補充劑要注意的事項。

市場調查

本會在今年4月至6月從藥房、個人護理用品店、健康產品專門店等零售店，收集了多款聲稱能提供維他命（vitamins，又稱維生素）的補充劑樣本，包括27款綜合維他命、11款維他命B、16款維他命C、17款維他命D及5款維他命E補充劑產品。

是次收集到的維他命補充劑樣本中，以口服或咀嚼的劑型最多。價格可能與各自所含有的維他命或其他成分的分量

有關，如以每粒的平均售價作估算，供成人服用的口服或咀嚼樣本中，每粒綜合維他命樣本由約\$1.1至\$6.6，維他命B樣本由約\$1.1至\$7.3，維他命C樣本由約\$1.6至\$4.1，維他命D樣本由約\$1.0至\$3.6，維他命E樣本由約\$2.0至\$4.9。若消費者自行購買多款補充劑服用，並參考標籤的最大建議分量服用，每天隨時會花上數十元。然而，不同種類的補充劑有機會含有部分相同的維他命成分，如重複攝入，有機會因過

量攝入而出現副作用，以脂溶性維他命尤其要小心。消費者應先請教醫護人員自己的身體狀況是否需要和適當服用，並細閱標籤，瞭解所購的補充劑成分才好服用。

研究參考中國居民膳食微量營養素的可耐受最高攝入量（tolerable upper intake level，簡稱UL）作對比。可耐受最高攝入量是指平均每日可以攝入的最高營養素含量，這分量可以安全服用而沒有嚴重副作用的風險，攝取超過這分量則表示出現嚴重副作用的機會增加。

綜合維他命



脂溶性 vs 水溶性維他命

脂溶性維他命 (lipid soluble vitamin) 是溶於有機溶劑而不溶於水的維他命種類，包括維他命A、D、E及K，人體吸收後，可在體內儲存。水溶性維他命 (water soluble vitamin) 指能在水中溶解的維他命種類，包括B類維他命 (B1、B2、B6、B12、泛酸、葉酸、煙酸、膽鹼、生物素) 和維他命C，可隨小便排出體外。

脂溶性維他命 維他命A

A

維他命A能預防眼睛疾病，有助保護細胞及黏膜，維持呼吸道、腸道、毛髮、指甲及皮膚的健康。

日常飲食可攝取的維他命A有兩種形式——「既成維他命A」(preformed vitamin A) 和「維他命原A」(provitamin A)，兩者的最大分別是它們的來源，「既成維他命A」包括視黃醇 (retinol) 及視黃酯 (retinyl esters)，主要來自動物的肝臟、肉類、魚和奶製品等；而「維他命原A」則來自植物，最常見的一種就是β-胡蘿蔔素 (β-carotene)，常見於蔬果類食物。兩種形式的維他命A都需要在身體轉化成活性維他命A才能發揮功效。

現時補充劑產品標示維他命A的單位不一，部分採用國際單位 (IU)，也有部分採用

視黃醇活性當量 [retinol activity equivalent (RAE)]。其實維他命A的單位使用視黃醇活性當量會較佳，因為每一國際單位 (IU) 的「既成維他命A」和「維他命原A」有不同程度的視黃醇活性當量 (RAE)，如果產品沒有說明維他命A的來源和類別，單看標示的國際單位其實意義不大。

參考美國國立衛生研究院 (National Institutes of Health) 的資料：

	視黃醇活性當量
1 IU 視黃醇	0.3微克
1 IU 補充品的β-胡蘿蔔素	0.15微克
1 IU 食物中的β-胡蘿蔔素	0.05微克

假設一款兒童維他命產品聲稱含有2,000 IU維他命A，但沒有說明內含維他命A的來源或名稱，就不能計算該產品的視黃醇活性當量 (RAE)。根據中國營養學會於2013年制定的中國居民膳食營養素參考攝入量，4至6歲兒童每天可耐受最高攝入量為900微克視黃醇活性當量 (RAE)，每天建議攝入量為360微克視黃醇活性當量 (RAE)。如果上述產品含有的2,000 IU維他命A全是來自視黃醇，即含有600微克視黃醇活性當量 (RAE)，已高於每天建議攝入量，但未超過可耐受最高攝入量。香港營養師協會會長林思為認為，由於維他命A可以長期儲存在肝臟中，兒童並不需要每日補充2,000 IU，建議兒童從日常膳食中攝取足夠的維他命A。

提防兒童把補充劑當糖吃

部分聲稱供兒童服用的產品樣本外貌像糖果，雖然按照產品建議的食用量服用，應該不會超過每天可耐受最高攝入

量。不過，家長切勿掉以輕心，讓兒童將該等維他命產品當作一般糖果隨便自己取食，否則有機會因食用過量以致肝臟出現問題。

林思為及香港醫院藥劑師學會會長崔俊明藥劑師提醒消費者，維他命A是脂溶性的，過量服用會儲存於身體並且在肝臟積累，服用過量的「既成維他命A」會有明顯的毒性，如果長期使用或服用高劑量，出現肝臟問題的風險便會增加。崔俊明指出，攝入過量「既成維他命A」有可能導致嬰兒出現先天性出生缺陷，因此，計劃懷孕的女性和孕婦不應服用高劑量「既成維他命A」，在選擇多種維他命補充劑時應諮詢醫護人員、藥劑師或營養師的意見；同時謹慎留意其配方，及遵照指示服用。β-胡蘿蔔素和其他維他命原A類胡蘿蔔素與上述的嚴重不良反應關係不大，不過，過量服用有可能令皮膚變橙黃色。

維他命D

人體需要維他命D來維持血液內鈣 (calcium) 和磷酸鹽 (phosphate) 的正常水平，以協助骨骼的正常生長、肌肉收縮、神經傳導和身體細胞的一般功能。維他命D有兩種主要形式，分別是維他命D2 (麥角鈣化醇, ergocalciferol) 和維他命D3 (膽鈣化醇, cholecalciferol)，主要分別在化學結構上，而兩者均有助治療維他命D缺乏性佝僂病。維他命D是一種脂溶性的維他命，人體皮膚合成的是維他命D3。在美國，維他命D3可以添加進牛奶飲品，而維他命D2則可添加進作為牛奶替代品的植物性飲品，例如豆漿、杏仁奶和椰汁等。在是次研究



兒童綜合維他命糖果類樣本



收集的含維他命D樣本中，只有2款（#10和#36）標示含有維他命D2。

讓母乳餵哺的嬰兒服用補充劑 慎防攝入量超上限

嬰兒骨骼生長極需要維他命D。嬰兒出生前，可從母體獲得並儲存相當分量的維他命D供出生後最初的幾個月使用。但近年本地的初步研究顯示，維他命D缺乏症在香港嬰兒中很普遍，並且與純母乳餵哺有關。缺少接觸陽光或維他命D不足的孕婦所生的嬰兒，若以純母乳餵哺，出現維他命D不足的機

會較高。其實日常外出，讓嬰兒的臉、手臂、手部皮膚短暫接觸陽光，便可達到產生維他命D的效果，但應避免長期曝曬，以免曬傷嬰兒的皮膚。美國兒科學院（American Academy of Pediatrics）建議6個月以下的嬰兒應避免被陽光直接照射，以減低患皮膚癌的風險。

純母乳餵哺的母親，可諮詢醫護人員嬰兒是否需要服用維他命D補充劑。是次研究收集的樣本中，亦有4款是聲稱供嬰兒服用的維他命D滴劑產品，分別是「增美神」D3嬰兒滴劑（#39）、「Life Nutrition」Baby Sun D-Drops Liquid Vitamin D3（#40）、「H365」嬰幼兒D3配方滴劑（#42）及「Holland & Barrett」嬰兒維他命D滴劑（#44）。按樣本#39和#40標示的服用劑量，每日最高可為嬰幼兒提供20微克的維他命D。參考中國居民膳食微量營養素的每天可耐受最高攝入量，20微克的維他命D是0至3歲嬰幼兒的攝入量上限。照顧者要小

心用量，過量服用有機會引致不同的健康風險。而由於嬰兒配方奶粉內應已有一定分量的維他命D，因此食用嬰兒配方奶粉的嬰兒，就不應再另行服用維他命D補充劑。在美國，0至6個月大的嬰兒的每天可耐受最高攝入量是25微克，而7至12個月大則是38微克，而歐洲食品安全局對0至2歲嬰幼兒建議的UL是25微克。

隨著年齡增長，皮膚產生維他命D的能力會相應下降。因此，長者應注重從膳食中攝取維他命D，以預防骨質疏鬆症（osteoporosis）。此外，肥胖人士體內的維他命D會儲存在脂肪中，因此或只有較少比例的維他命D在血液中流動供身體使用。

過量服用會令腎臟和心臟受損

長期過量服用含有維他命D的補充劑有可能中毒。由於維他命D有助人體吸收鈣質，攝入過量維他命D容易導致高鈣血症（hypercalcemia），血液中出现過多鈣，在動脈或軟組織中形成沉積物，令腎臟和心臟受損。高鈣血症還有機會引起心律不正、嘔吐、食慾不振、便秘、體重減輕等。如果維他命D補充劑與鈣質補充劑一起服用，可能會增加腎結石的風險。

維他命E

林思為表示，維他命E總共有8個同質異構分子，從食物中找到的天然維他命E含有的是d-α-生育酚，是8個當中生物活性最強的；而合成維他命E所含的是活性較低的dl-α-生育酚。兩者皆具有抗氧化、保護皮膚

維他命產品的規管

是次收集的樣本中，有16款是本港註冊藥劑製品，在包裝上印有「HK-XXXXX」樣式的香港註冊號碼。此外，有5款附有預先包裝食品的營養標籤豁免編號。

衛生署表示，任何產品若符合香港法例第138章《藥劑業及毒藥條例》（《條例》）有關「藥劑製品」的定義，都必須在相關條例的要求下，符合安全、品質和成效方面的規定，並向藥劑業及毒藥管理局（管理局）註冊後才可在香港合法銷售。市民可透過衛生署藥物辦公室的網頁http://drugoffice.gov.hk/eps/do/tc/consumer/search_drug_database.html的「香港註冊藥劑製品搜尋」功能，以產品的英文名稱或香港註冊編號，搜尋有關已註冊藥劑製品的資料。

就產品是否歸類為「藥劑製品」，可參考衛生署相關指引（http://www.drugoffice.gov.hk/eps/do/tc/doc/guidelines_forms/Guide_on_PRCClass.pdf）。

食物安全中心表示，符合《公眾衛生及市政條例》（第132章）下「食物」（“food”）定義的食品才受該條例規管。個別保健產品否會在《公眾衛生及市政條例》下界定為「食物」（“food”），須按個別個案分析和處理，不能一概而論。

樣本編號	產品名稱及描述 [1]	每瓶分量	大約零售價 [2]	每粒售價 [3]	聲稱來源地 [3]	標籤上建議的每日食用量	每日最大食用總數	A	
									B1 (毫克)
成人 — 口服/咀嚼									
1	楓之寶女士保健配方Adrien Gagnon Multi Vitamins & Minerals for Women ▽	60粒	\$120	\$2.0	加拿大	1至2粒	2	1500 IU維他命A (棕櫚酸酯)	—
2	Blackmores 多元維他命及礦物質 Multivitamins + Minerals (HK-44765)△	60粒	\$170	\$2.8	澳洲	成人: 1粒	1	5000 IU維他命A	7.5
3	善存成人配方 Centrum ADVANCE Complete from A to Zinc Multivitamin	100粒	\$244	\$2.4	加拿大	成人: 1粒	1	3600 IU/540 微克RE維他命A 2700 IU/270 微克RE β-胡蘿蔔素	2.2
4	銀善存50+配方 Centrum Advance 50+ Complete from A to Zinc Multivitamin	100粒	\$291	\$2.9	加拿大	成人: 1粒	1	3600 IU/540微克RE 維他命A 2700 IU/270 微克RE β-胡蘿蔔素	2.2
5	醫之選男仕維他命及礦物質 Doctor's Choice Men Multi-Vitamins & Minerals for Specific Needs (HK-40286)△	60粒	\$199	\$3.3	美國	1粒	1	5625 IU 維他命A (acetate)	10
6	醫之選女士維他命及礦物質 Doctor's Choice Women Multi-Vitamins & Minerals for Specific Needs (HK-40291)△	50粒		\$4.0					5
7	GNC 男性綜合維他命加強版長效全營 GNC MEGA MEN Timed Release Ultra Formula	100粒	\$320	\$3.2	美國	1粒	1	5000 IU 維他命A (100% as β-Carotene)	15
8	Holland & Barrett ABC Senior Plus Multivitamins & Minerals	120粒	\$128	\$1.1	英國	1粒	1	750微克 RE (2,500IU)維他命A 0.6毫克 β-胡蘿蔔素	1.5
9	如沛補充營養素 Nu Skin Pharmanex LifePak	60包, 每包含1粒維他命膠囊(a); 2粒礦物質膠囊(b); 1粒植物營養素膠囊(c)	\$525	\$8.8	美國	成人: 2包	2	(a) 750微克RE 維他命A (c) 3毫克β-胡蘿蔔素	(a) 3.75
10	Papa Jelly 士多啤梨味日本肝油丸 Papa Jelly 5 Strawberry (HK-43805)△	150 粒	\$152	\$1.0	日本	1至14歲: 1粒 15歲以上成人: 2粒	2	2000 IU 維他命A	—
11	Swisse Men's Ultivite Multivitamin	60粒	\$289	\$4.8	德國	1粒	1	666 微克RE 維他命A (β胡蘿蔔素)	24
12	Swisse Women's Ultivite Multivitamin								40
13	屈臣氏多種維他命及礦物質配方 Watsons Multivitamins + Minerals A to Z	60粒	\$145	\$2.4	澳洲	成人: 1粒 6至12歲: 依照醫生指示服用	1	1000 IU維他命A(棕櫚酸酯) 3333.3 IU β-胡蘿蔔素	2.7
14	維柏健男士綜合維他命礦物質(50+專方) Webber Naturals MultiSure for men 50+	80粒	\$238	\$3.0	加拿大	1-2粒 (中文標示) 2 capsules(英文標示) [中英文版本 在服用數量上有差異]	2	2500 IU/740 微克RAE 維他命A (acetate) 2500 IU/1500 微克 β-胡蘿蔔素	10
15	維柏健女士綜合維他命礦物質(50+專方) Webber Naturals MultiSure for women 50+								
成人 — 溶於水中飲用									
16	Voost Multivitamin MV Effervescent Tablets Orange Flavour	10粒	\$39.5	\$4.0	德國	成人: 1粒	1	—	1.1
成人 — 孕婦或預備懷孕婦女用									
17	GNC 孕媽媽30日配方 GNC Women's Prenatal Program	Prenatal Formula - 60粒 Calcium 600 - 30粒 DHA 200 - 30粒	\$550	\$18.3	美國	Prenatal Formula: 2粒 (d) Calcium 600: 1粒 (e) DHA 200: 1粒 (f)	2+ 1+1	(d) 4500 IU維他命A (β-Carotene)	(d) 1.4
18	康寶庫孕婦綜合營養素 Health proof Prenatal Proof	60粒	\$398	\$6.6	美國	成人: 1粒	1	1.8毫克 維他命A; β-胡蘿蔔素 (每粒含相等於2000 IU維他命A); 維他命A棕櫚酸酯 (每粒含相等於2000 IU維他命A)	1.8
19	自然之寶 Nature's Bounty Your Life Multi Prenatal Specialty Formula	60粒	\$207	\$3.5	美國	成年女性: 1粒	1	4000 IU (2400微克) 維他命A (β-carotene)	1.8
20	惠氏 Wyeth Materna 23種維他命及礦物質補充品	100粒	\$228	\$2.3	意大利	1粒	1	5400 微克 β-胡蘿蔔素 462 微克RE 維他命A (acetate)	0.9
兒童 — 糖									
21	楓之寶兒童多種維他命軟糖 Adrien Gagnon Multivitamin For Kids ▽	60粒	\$140	\$2.3	美國	≥36個月: 1粒 4-17歲: 2粒	2	317微克 維他命A棕櫚酸酯	—
22	醫之選多種維他命水果軟糖 Doctor's Choice Multi-Vitamins & Fruit Gummies	60粒	\$169	\$2.8	美國	≥2歲: 2粒	2	1050 IU 維他命A	—
23	GNC 兒童綜合維他命軟糖 GNC Milestones Kids Gummy Multivitamin for Kids 2-12	120粒	\$260	\$2.2	美國	2至4歲: 1粒 ≥4歲: 2粒	2	1250 IU 視黃醇棕櫚酸酯	—
24	康寶庫兒童多種維他命加營軟糖 Health proof Junior Multi-VITA Gummy	60粒	\$198	\$3.3	美國	2至3歲: 1粒 ≥4歲: 2粒	2	300微克 視黃醇乙酸酯	—
兒童 — 口服液									
25	H365 嬰幼兒維他命配方滴劑 H365 Baby's Multi-Vitamins Formula	60毫升	\$239	\$4.0	美國	≥1個月: 1滴管(1毫升)	1	750 IU 維他命A棕櫚酸酯	0.5
26	Holland & Barrett 嬰幼兒多種維他命口服液 Holland & Barrett Baby Multi Vitamin Liquid for Babies & Toddlers Juicy Orange Flavour	250毫升	\$189	\$3.8	英國	1至6個月: 1次, 每次5毫升 6個月至11歲: 2次, 每次5毫升 ≥11歲至成人: 4次, 每次5毫升	20 毫升	200微克RE (666.65 IU) 視黃醇棕櫚酸酯	0.3
兒童 — 咀嚼									
27	小善存+維他命C葡萄味咀嚼片多種維他命及礦物質配方Centrum Junior with Vitamin C Grape Chewable Tabs (HK-63769)△	60粒	\$161	\$2.7	台灣	2至4歲: 半粒 ≥4歲: 1粒	1	1100 IU 維他命A乙酸酯	1.5

[5] 部分樣本以國際單位IU標示維他命D，表中將IU轉換成微克標示，1IU=0.025微克。

#9 (b) 所列的是每2粒礦物質膠囊所含的分量。

#10標示維他命D2，其餘樣本標示維他命D3。

#17 (d) 所列的是每2粒Prenatal Formula所含的分量。

#25所列的是每滴管所含的分量。

#26所列的是每5毫升所含的分量。

維他命

A：視黃醇 (retinol)或其化合物，如有標示維他命原A

每粒含有的維他命及部分其他物質含量 [4] [5]																			標籤指示有關食用的注意事項 [4]									
B2 (毫克)	B3 (毫克)	B5 (毫克)	B6 (毫克)	B7 (微克)	B12 (微克)	葉酸 (微克)	肌醇 (毫克)	膽鹼 (毫克)	C (毫克)	D (微克)	E	K (微克)	鈣 (毫克)	鎂 (毫克)	鐵 (毫克)	鋅 (毫克)	磷 (毫克)	碘 (微克)										
—	—	—	1	—	4.5	30	—	—	50	3.25	8 IU, dl	—	500	25	—	—	—	—	—									
8.5	60 ◇	20	10	25	10	200	25	25	180	10	20 IU	—	40	17.5	5	5	—	—	進餐時服									
2.88	13.5 ◇	9	4.5	40.5	18	360 (600 DFE)	—	—	81	15	45 IU (20.3 α-TE)	22.5 K1	180	45	9	6.75	—	135	請勿超過每日建議服用分量。若同時服用其他的補充劑，請閱讀標籤，因補充劑可能含有相同成分。									
2.88	13.5 ◇	9	7.2	40.5	22.5	360/600 DFE	—	—	81	15	67.5 IU/30.4 α-TE, dl	22.5 K1	180	45	3.6	6.75	—	135	請勿超過每日建議服用分量。若同時服用其他的補充劑，請閱讀標籤，因補充劑可能含有相同成分。									
10	15*	—	20	—	50	200	20	20	200	5	100 IU, dl	—	10	—	4	2	—	—	—									
5	10*		10			400	10	10	150		100		30	25	10													
15	15*	15	15	125	15	200	5	5	150	2.5	50 IU, d	37.5 K1	100	50	—	12.5	—	75	與食物同服									
1.7	20 NE ◇	10	3	30	25	400	—	—	60	10	45 IU/30 α-TE, dl	10 K1	200	100	—	15	48	150	與餐同服為佳。切勿超出建議服用量。									
(a) 4.25	(a) 10*及10 ◇	(a) 15	(a) 5	(a) 150	(a) 8	(a) 500 DFE	(a) 5	—	(a) 200 (c) 50	(a) 5	(a) 150 IU, dl	—	(b) 219.5	(b) 125	(b) 1.5	(b) 7.5	—	(b) 50	早餐及晚飯時以8安士清水送服1包									
—	—	3	0.5	—	—	—	—	—	20	5	2.5毫克	—	—	—	—	—	—	—	咀嚼									
24	24 NE ◇	51	7.6	360	24	320	1	1	96	10	37 α-TE, d	27 K2	110	71.3	2.9	14	—	95	與餐同服或在餐後立即服用。可將維他命丸一分為二方便吞下。									
32	40 NE ◇	55		40	64				40 K2		140	54.2	4.0	143														
3.2	15 ◇	9.9	6.0	45	0.2	87.7	—	—	78	12.5	48.2 IU, d	1.2 K1	186.1	51.8	5	7.5	—	150	用膳時服用									
10	12.5*及20 ◇	20	12.5	50	40	500	12.5	5	125	12.5 10	33 α-TE (50 IU)	—	100 125	50 62.5	—	15	—	25	隨餐服用：與其他藥物相隔數小時服用									
1.4	16 ◇	6	1.4	50	2.5	200	—	—	80	5	12 α-TE	—	—	58	10	10	—	—	溶於200毫升水中									
(d) 1.6	(d) 18 ◇	(d) 7	(d) 10	(d) 35	(d) 8	(d) 1000	—	(d) 550	(d) 120	(d) 10	(d) 30 IU, d	—	(d) 600 (e) 600	(d) 200	(d) 18	(d) 15	—	(d) 290	與食物同服									
1.7	20 ◇	—	2.6	100	8	800	—	—	60	10	20.1 (30 IU), d	—	150	—	28	25	—	—	此產品不適合兒童食用									
1.7	20 ◇	10	2.6	100	8	800	—	—	100	10	30 IU, d	—	200	—	28	25	—	—	與餐同服為佳									
0.9	8 ◇	3.6	1.4	24	1.8	600	—	—	70	10	7.0 α-TE, dl	—	250	50	24	2.4	—	225	隨餐服用									
—	—	2.6	1	30	3	130	0.02	0.02	10	5	3.7毫克, dl	—	—	—	—	1.35	—	21	在服用其他藥物前或後數小時才服用									
—	—	2.6	1	30	3	130	0.02	0.02	10	5	8 IU	—	—	—	—	1.3	—	21	咀嚼									
—	5 ▲	5	1	—	3	200	1.5	0.02	15	5	7.5 IU, d	—	—	—	—	—	—	—	—									
—	—	2.5	0.5	38	1.5	100	—	—	15	7.5	9 IU 8毫克, dl	—	—	—	—	1.3	—	15	不適合2歲或以下兒童食用									
0.6	8 ◇	—	0.4	—	2	—	—	—	35	10	5 IU, d	—	—	—	—	—	—	—	可以滴在以溫水或凍水沖調的飲品中、嬰兒食物中，或可直接滴在媽媽的乳頭上，讓嬰兒吸吮。可以滴在寶寶的奶嘴上，更可於媽媽餵哺母乳時，滴在母親的乳頭上，讓寶寶直接吮吸，更可滴入奶粉、果汁或嬰兒食物裏，讓寶寶服用。									
0.4	5 NE ◇	1.33	0.35	—	—	—	—	—	25	3.5	3 IU/ 2 α-TE, d	—	—	—	—	—	—	—	切勿過量。經常食肝類食物的人士不應服用含有既成維他命A的補充劑。									
1.7	10 ◇	5	2	45	6	100	—	—	300	10	30 IU	10 K1	108	40	5	3	50	150	咀嚼。產品含有鐵，如大量服用可能對兒童有害。請勿超過每日建議服用劑量。									
β-胡蘿蔔素，亦會列出。 B1：硫胺素 (thiamine)或其化合物 B2：核黃素 (riboflavin)或其化合物 B3：* 煙酸 Niacin/ ◇ 煙酰胺 Niacinamide或Nicotinamide，▲ niacinate，NE 代表煙酸當量 B5：泛酸 (pantothenic acid)或其化合物 B6：鹽酸吡哆醇(pyridoxine hydrochloride)或其化合物 B7：生物素 (biotin)或其化合物 B12：氰鈷胺素 (cyanocobalamin)或其化合物																			葉酸：folic acid或其化合物，DFE：葉酸當量 肌醇：inositol或其化合物 膽鹼：choline或其化合物 維他命 C：抗壞血酸(ascorbic acid)或其化合物 維他命 D：D3 膽鈣化醇(cholecalciferol)，D2 麥角鈣化醇(ergocalciferol)，或其化合物 維他命 E：生育酚(tocopherol)或其化合物，α-TE：毫克 α-生育酚當量，IU國際單位，d：d-α-tocopherol (天然)，dl：dl-α-tocopherol (合成)					維他命 K：K1：phyloquinone，phytomenadione 和phytonadione或其化合物，K2：Menaquinone 或其化合物 鈣：calcium或其化合物 鎂：magnesium或其化合物 鐵：iron或其化合物 鋅：zinc或其化合物 磷：phosphorus或其化合物 碘：iodine或其化合物				

表二：維他命D樣本資料

樣本編號	產品名稱及描述 [1]	每瓶分量	大約零售價 [2]	每粒售價 [3]	聲稱來源地 [3]	標籤上建議的每日食用量 [4]			維他命 D [5]	
						成人	兒童及青少年	最大食用總數	每粒的含量 (微克)	每日最大攝入量 (微克)
口服 / 咀嚼										
28	美國雅培液體鈣+維他命D3 Abbott Surbex Calcium-D3 Liquid in Capsule	60 粒	\$209	\$3.5	澳洲	1 至 2 粒	—	2	12.5	25
29	楓之寶維他命D3 1000 IU Adrien Gagnon Vitamin D3 1000 IU ▽	60 粒	\$106	\$1.8	加拿大	1 粒	≥6 歲: 1 粒	1	25	25
30	Blackmores Bone Health Vitamin D3 1000 IU (HK-59660) △	30 粒	\$100	\$3.3	澳洲	1 粒	<12 歲: 遵照醫生指示	1	25	25
31	增美神 維他命D 1000 IU Jamieson Premium Vitamin D3 1000 IU	100 粒	\$98	\$1.0	加拿大	1 粒	—	1	25	25
32	自然之寶 Nature's Bounty Calcium 1200mg Plus 1000IU Vitamin D3 Mineral Supplement	220 粒	\$399	\$1.8	美國	2 粒	—	2	12.5	25
33	增美神 高濃鈣維他命D片 Jamieson Mega Cal Calcium (650mg) + D3 (400 IU)	120 粒	\$148	\$1.2	加拿大	1 至 2 粒	—	2	10	20
34	Swisse Ultiboost Calcium + Vitamin D	90 粒	\$119	\$1.3	德國	2 至 3 粒 (無標明適用年齡)	—	3	6.3	18.9
35	醫之選強化骨質配方(鈣+維他命D3) Doctor's Choice Fortified Bone Support Calcium 600 + Vitamin D3 Essential Vitamin (HK-51652) △	30 粒	\$108	\$3.6	美國	1 至 2 粒	—	2	5	10
36	Kawai無腥味日本肝油鈣丸 Kawai Kanyu Drop M400	180 粒	\$173	\$1.0	日本	≥15 歲: 2 次, 每次 2 粒	1 至 14 歲: 2 次, 每次 1 粒 ≥15 歲: 2 次, 每次 2 粒	4	2.5	10
37	屈臣氏 Watsons Calcium 360 + Vitamin D3 Bone Health	60 粒	\$85	\$1.4	澳洲	2 次, 每次 1 粒	6 至 12 歲: 遵照醫生指示	2	5	10
溶於水中飲用										
38	Voost Vitamin D 1000 IU Effervescent Tablets Berry Flavour	10 粒	\$39.5	\$4.0	德國	1 粒	—	1	25	25
兒童用										
39	增美神D3嬰兒滴劑 Jamieson Baby-D Vitamin D3 Droplets	11.7 毫升 (360 滴)	\$100	\$0.3	加拿大	—	0 至 12 歲: 1 至 2 滴	2	10	20
40	Life Nutrition Baby Sun D-Drops Liquid Vitamin D3	5 毫升 (150 滴)	\$199	\$1.3	美國	—	1 至 2 滴	2	10	20
41	GNC兒童鈣軟糖 GNC Milestones Kids Gummy Calcium for Kids 2-12 Dietary Supplement	120 粒	\$260	\$2.2	美國	—	2 至 4 歲: 1 至 3 次, 每次 1 粒 ≥4 歲: 1 至 3 次, 每次 2 粒	6	2.75	16.5
42	H365 嬰幼兒D3配方滴劑 H365 Baby's Vitamin D3 Formula	60 毫升	\$239	\$4.0	美國	—	≥3 歲: 1 次, 每次 1 滴管 (1 毫升) >1 個月: 1 次, 每次 1/2 滴管 (0.5 毫升)	1	10	10
43	佳存朱古力味兒童咀嚼鈣片 Caltrate Calcium Supplement Kids Chewable Tablet (Chocolate Flavor)	50 粒	\$131	\$2.6	中國	1 至 2 粒	4-17 歲: 1 粒	2	4.125	8.25
44	Holland & Barrett嬰兒維他命D滴劑 Holland & Barrett Baby Vitamin D3 formulated for babies Liquid Drops Unflavoured	30 毫升	\$239	\$8.0	英國	—	0 至 6 個月: 3 滴 6 至 12 個月: 5 滴	5	3 滴: 5 5 滴: 8	8

註 [1] 各分類內的樣本按每日維他命D最大攝入量由高至低排列, 如攝入量相同則按牌子英文名稱排列。
△ 香港藥劑製品註冊編號
▽ 附有豁免營養標籤產品的豁免編號。
#36雖然含有多於1種維他命, 但整體維他命數量與其他綜合維他命樣本有距離, 本會認為該樣本的維他命D加鈣的組合較接近維他命D產品, 因而安排在維他命D的資料表列出。
#43雖然有標示成人的建議食用量, 但由於產品名稱有兒童字眼, 因而將它歸類為兒童樣本, 但列出的每日最大攝入量則以成人食用量計算。

[2] 售價乃本會於2018年8月進行市場調查時收集到的資料, 實際售價會因零售店及地區而有差異。
#37未見有售, 列出的為本會購買樣本時的價格。
#40的新包裝為每瓶7.5毫升, 售價約\$199。

[3] 來源地及生產地資料來自樣本的標籤說明或由代理商提供。
#39、#40: 每滴的平均售價

#42、#44: 每毫升的平均售價

[4] — 沒有標明

[5] #36標示維他命D2, 其餘樣本標示維他命D3。部分樣本以營養物質的化合物來源的形式標示含量, 因此有關營養物質的含量可能與表中所列有差異。部分樣本以國際單位IU標示維他命D, 表中將IU轉換成微克標示, 1 IU = 0.025微克。
#39及#40是指每滴的含量。
#42是指每滴管的含量。



每粒含有的部分其他維他命 / 礦物質含量 [5]		標籤指示有關食用方法的注意事項 [4]
鈣 (毫克)	其他	
350	—	於餐前服用
—	—	—
—	—	用餐時服
—	—	—
600	—	與餐同服較佳
650	—	與其他藥物相隔數小時食用
317	32 微克維他命 K2	與餐同服或餐後立即服食
600	—	—
23	300 微克 RE 維他命 A	早晚咀嚼服用
360	—	用膳時服用
—	—	溶於 200 毫升水
—	—	可直接滴在嬰兒舌上吞服。倒轉樽身後毋需搖動，滴液自然滴下。或添加到奶水中亦可。
—	—	加進牛奶、果汁或其他食物。或者滴在母親的乳頭上或乾淨的表面上，例如清洗過的手指或奶嘴，並讓寶寶吸吮至少 30 秒。
100	50 毫克磷	與食物同服
—	—	可以滴在以溫水或凍水沖調的飲料中，寶寶的奶嘴上，或可直接滴在媽媽的乳頭上，讓嬰兒吸吮
270	4.5 毫克鋅 4.5 毫克鐵	咀嚼
—	—	將滴劑吸入滴管並小心地將滴劑直接注入口。如果母乳餵哺，可滴在乳頭上。切勿服用過量。

#44是指每3滴和每5滴的含量。
維他命 D: D3 膽鈣化醇 (cholecalciferol), D2 麥角鈣化醇 (ergocalciferol), 或其化合物
A: 視黃醇 (retinol)或其化合物，如有標示維他命源A β-胡蘿蔔素，亦會列出。
維他命 K2: menaquinone-4, and menaquinone-7或其化合物
鈣: (calcium)或其化合物
鐵: (iron)或其化合物
鋅: (zinc)或其化合物
磷: (phosphorus)或其化合物

等功能。在日常膳食中，植物油（例如向日葵油、芥花籽油、玉米油、大豆油和橄欖油）、堅果（例如花生、向日葵瓜子等）和綠色的蔬菜是維他命E的主要來源。

林思為表示，維他命E缺乏個案較少，通常發生於早產、體重過輕的嬰兒和脂肪吸收不太好的長者，或長期進食太少脂肪的人士。崔俊明指出，有些病患可能妨礙身體吸收脂肪，例如患有慢性胰腺炎、囊狀纖維化、膽汁不足；又或腸道吸收能力不足的患者，例如短腸症候群、克隆氏症的患者等。

根據中國營養學會的建議，18-49歲成人的維他命E每天可耐受最高攝入量為700毫克生育酚當量（α-TE），而每天建議攝入量是14毫克。而在含有最高劑量維他命E的樣本「維康命」維他命E 1000 IU（#45）中，每粒膠囊含有1,000 IU（dl-α-生育酚）的維他命E。若把此分量的維他命E轉化為生育酚當量（1 IU dl-α-生育酚 = 0.45毫克生育酚當量），每粒膠囊便含有約450毫克生育酚當量，雖然沒有超出建議的可耐受最高攝入量，但卻遠高於每天建議攝入量。

此外，「楓之寶」天然維他命E 400 IU（#49）的建議服用年齡為4歲或以上，其標示的每粒含量為267毫克生育酚當量，然而參考中國居民膳食營養素參考攝入量對維他命E的建議，4歲兒童的每天可耐受攝入量為200毫克生育酚當量，而美國及加拿大的建議則為300毫克生育酚當量。

過量服用可致出血異常

崔俊明指出，過量服用維他命E補充劑可能會減低身體的凝血能力，導致身體出血異常的風險增加，甚至導致出血性中風。若出現傷口異常難以止血、瘀血增加的情況，則有可能是過量服用維他命E的徵狀。

曾有一項以50歲及以上的男性為研究對象的臨床試驗顯示，每天服用400 IU（dl-α-生育酚）維他命E會增加患上前列腺癌的風險。不過，現時對於維他命E攝入量與患上癌症的關係仍未能確定，有待更多研究。例如英國食品、消費品和環境中化學品致癌性委員會（Committee on Carcinogenicity of Chemicals in Food, Consumer Products and the Environment，簡稱COC）在2014年出版的回顧認為，現有證據未足以顯示過量攝入維他命E會增加患上前列腺癌的風險。

林思為指出，由於維他命E是一種脂溶性營養素，可以儲存在體內一段時間，因而不需要每天服用高劑量的維他命E，消費者應從日常飲食中攝取各種形式的維他命E；如欲服用，應先諮詢醫護人員。

維他命K

維他命K是不可或缺的脂溶性維他命，有助肝臟製造血液凝固分子，如凝血酶原（prothrombin），幫助血液凝固，防止流血過多，亦能促進骨骼生長。維他命K一般分為維他命K1以及維他命K2，維他命K1主要來自日常飲食中的綠葉蔬菜，維他命K2則主要來自芝士等發酵食物以及由腸道的益生菌製造。雖然這種微量營養素能夠由腸道的益生菌製造，但是單靠細菌的合成無法提供足夠的分量，因此飲食來源也很重要。不少蔬菜都含有豐富維他命K，例如莧菜、萵菜、青豆角、芥蘭、菠菜、通菜、豆苗等。

是次收集的樣本中，只有很少數標示含有維他命K，原因可能是成人罕有缺乏維他命K。此外，崔俊明提醒消費者，服食過多維他命K會與抗凝血藥華法林產生相互作用，以致降低其療效。



水溶性維他命B

維他命B是一組對於身體產生能量、細胞生長和代謝的過程有重要作用的水溶性維他命。如體內維他命B過多，會隨尿液排出，因此出現中毒或不良影響的機會較低。不過，中國營養學會亦有為部分維他命B訂立每天可耐受最高攝入量，例如對於18歲以上的成人，維他命B6的每天可耐受最高攝入量為每天60毫克。

2 款的建議劑量超出每日最高攝入量

是次檢視的維他命B樣本中，有2款標示每粒含有100毫克維他命B6，分別是「楓之寶」維他命B雜含葉酸（#50）和「維柏健」長效維他命B雜（#59），如每天服用1粒，便會超出中國營養學會所訂出的可耐受最高攝入量，因此消費者應該慎服。不過，現時美國及加拿大的最高攝入量為100毫克維他命B6，顯示美加兩地的專家認為100毫克是當地人可以接受的安全劑量。

維他命B6在人體有許多重要功能，包

表三：維他命E樣本資料

樣本編號	產品名稱及描述 [1]	每瓶分量	大約零售價 [2]	每粒售價 [3]	聲稱來源地 [3]	標籤上建議的每日食用量 [4]			維他命 E [5]		標籤指示 有關食用方法的 注意事項 [4]	
						成人	兒童及青少年	最大食用總數	每粒的含量 (毫克 α-TE)	每日最大攝入量 (毫克 α-TE)		
口服 / 咀嚼												
45	維康命維他命E 1000 IU Bio-Home Vitamin E 1000 IU Softgel Capsules	100 粒	\$488	\$4.9	美國	1 粒	—	1	1000 IU, dl	1000 IU (即 450 毫克 α-TE)	—	
46	Blackmores BIO E500 (HK-44779)△	30 粒	\$126	\$4.2	澳洲	1 粒	—	1	335, d	335	12 歲以下兒童不建議服用。	
47	醫之選維他命E 400 IU Doctor's Choice 400 IU Vitamin E Essential Vitamins (HK-45925)△	60 粒	\$176	\$2.9	美國	1 粒	—	1	400 IU, d	400 IU (即 268 毫克 α-TE)	—	
48	增美神 Jamieson E 400 IU	120 粒	\$245	\$2.0	加拿大	1 粒	—	1	268	268	進餐時服用	
49	楓之寶天然維他命E 400 IU Adrien Gagnon Natural Vitamin E 400 IU	60 粒	\$135	\$2.2	加拿大	1 粒	≥ 4 歲: 1 粒	1	267, d	267	—	
註	[1] 各分類內的樣本按每日維他命E最大攝入量由高至低排列，如攝入量相同則按牌子英文名稱排列。 △ 香港藥劑製品註冊編號					[3] 來源地及生產地資料來自樣本的標籤說明或由代理商提供。			#45及#47只以IU為單位標示含量 部分樣本以營養物質的化合物來源的形式標示含量，因此有關營養物質的含量可能與表中所列有差異。 維他命 E: α-生育酚(tocopherol)或其化合物 d: d-α-tocopherol (天然) dl: dl-α-tocopherol (合成)			
	[2] 售價乃本會於2018年8月進行市場調查時收集到的資料，實際售價會因零售店及地區而有差異。					[4] — 沒有標明 [5] α-TE:α-生育酚當量						

維他命E



表四：維他命B樣本資料

樣本編號	產品名稱及描述 [1]	每瓶分量	大約零售價 [2]	每粒售價 [3]	聲稱來源地 [3]	標籤上建議的每日食用量		每粒含有的維他命及部分其他物質含量 [4] [5]					
						成人	最大食用總數	B1 (毫克)	B2 (毫克)	B3 (毫克)	B5 (毫克)	B6 (毫克)	B7 (微克)
口服													
50	楓之寶維他命B雜含葉酸 Adrien Gagnon B Complex 100 with Folic Acid ▽	60 粒	\$163	\$2.7	加拿大	1 粒	1	100	100	100◇	100	100	100
51	Blackmores MULTI B, Combination of B-Group Vitamins (HK-45141)△	60 粒	\$143	\$2.4	澳洲	1 粒	1	7.5	8.5	60◇	20	10	50
52	醫之選維他命B雜 Doctor's Choice B Complex Essential Vitamins	60 粒	\$128	\$2.1	美國	2 次， 每次 1 粒	2	6	6	30◇	—	2.5	—
53	Fancl 綜合維他命 B (片劑) Fancl Vitamin B Complex	60 粒	\$65	\$1.1	日本	2 粒	2	5	20	15*	15	15	25
54	GNC 綜合維他命B50長效 GNC Big 50, B-complex formula Timed-release	100 粒	\$240	\$2.4	美國	1 粒	1	50	50	50◇	50	50	50
55	Holland & Barrett Complete B Vitamin B-Complex	100 粒	\$189	\$1.9	英國	2 粒	2	5	7.5	12.5 NE◇	50	5	50
56	增美神維他命B雜片 Jamieson B50 Complex (HK-25244)△	120 粒	\$189	\$1.6	加拿大	1 粒	1	50	50	50◇	50	50	50
57	MegaFood Fresh from Farm to Tablet Balanced B Complex ▽	30 粒	\$219	\$7.3	美國	1 粒	1	9	9	45◇	45	10	300
58	紐崔萊雙效維他命B營養片 Nutriline Vitamin B Plus Dual-Action	120 粒	\$379	\$3.2	美國	1 粒	1	3	3.4	20◇	20	4	125
59	維柏健長效維他命B雜 Webber Naturals Vitamin B100 Complex Timed Release	60 粒	\$178	\$3.0	加拿大	1 粒	1	100	100	100◇	100	100	100
溶於水中飲用													
60	Voost Vitamin B Complex Effervescent Apricot Peach Flavour	10 粒	\$39.5	\$4.0	德國	1 粒	1	2.75	3.5	40◇	15	3.5	125



維他命
B1: 硫胺素 (thiamine)或其化合物
B2: 核黃素 (riboflavin)或其化合物
B3: * 煙酸 Niacin / ◇ 煙酰胺 Niacinamide或
Nicotinamide / NE 代表煙酸當量
B5: 泛酸 (pantothenic acid)或其化合物

括幫助蛋白質新陳代謝，生產紅血球、激素、酶、抗體，以及協助傳導神經訊息等。

崔俊明提醒消費者，長期服用高劑量的維他命B6有可能引致神經感覺失常，也可能出現行動困難、手腳麻痺、疼痛的皮膚斑塊、對陽光極度敏感、噁心和胃灼熱等。不過，如果因為身體的特殊需要而服用高劑量維他命B6，則可在醫生建議下使用。

有些B類維他命目前並未有制定每天可耐受最高攝入量，主要原因是現時的研究資料不充足，但亦不表示過量攝入沒有健康風險。

維他命B



B12 (微克)	葉酸 (微克)	肌醇 (毫克)	膽鹼 (毫克)	標籤指示有關 食用方法的注意事項 [4]
100	400	100	100	用膳時服
10	200	50	50	用餐時服用。 12歲以下兒童不建議服用。
10	—	—	—	—
3	200	25	—	飯後服
50	400	0.05	50	—
12.5	200	125	125	與餐同服為佳。 切勿超出建議服用量。
50	400	50	50	與食物同服
125	400	—	—	可於全日任何時間服用， 就算空腹也可。
6	400	—	—	隨飯進食
100	1000	100	100	—
6.25	500	—	—	溶於 200 毫升水中

B6：鹽酸吡哆醇 (pyridoxine hydrochloride) 或其化合物
B7：生物素 (biotin) 或其化合物
B12：氰鈷胺素 (cyanocobalamin) 或其化合物
葉酸：folic acid 或其化合物、DFE：葉酸當量
肌醇：inositol 或其化合物
膽鹼：choline 或其化合物

B

一般來說，包括所有食物種類在內的健康均衡飲食便能確保攝入足夠的B類維他命。香港營養師協會提醒消費者，由於維他命B12僅存在於動物源性食物中，素食者需要注意缺乏維他命B12的風險，作出適當的補充。飲食不均衡的人（幾個月或更長時間）可能最終導致B類維他命缺乏症，而過量飲酒是另一個常見的缺乏維他命B的原因。

香港醫學會代表老人科專科醫生余達明表示，一般較常缺乏的維他命是B12，除了素食者較大機會缺乏B12之外，某些藥物也會令身體較難吸收B12，例如常用的糖尿藥甲福明 (metformin) 或胃酸抑制劑等，而胃炎患者也會較少吸收到B12。缺乏B12會引致貧血、神經線退化、老年痴呆症等問題。

維他命C

維他命C有幫助製造膠原體、促進傷口癒合、幫助鈣質和鐵質的吸收和加強抵抗力等功能。

在日常膳食中，蔬果類食物是維他命C的主要來源，例如柑橘類水果（包括橙、西柚）、士多啤梨、奇異果、番茄、苦瓜、西蘭花、紅椒和青椒等等，都含有豐富的維他命C。健康的人在日常飲食中進食足夠的水果和蔬菜（分別為2份和3份），便應該能夠滿足維他命C的需要。不過，某些人士較大可能出現維他命C不足，例如吸煙者、運動員、水果和蔬菜食用量不足者、腸胃吸收不良的人和某些慢性疾病如某些癌症的患者。

1 款的劑量達 8 歲童的每日最高攝入量

參考中國居民膳食營養素參考攝入量對維他命C的建議，1歲幼兒為每天40毫克，一般成人每天100毫克，餵哺母乳的母親每天150毫克，均衡飲食的人應該不難達到。是次檢視的樣本中，有不少的每天服用劑量達1,000毫克，當中「康鈣

C」水溶片（橙味）（#67）的建議服用年齡更低至「8歲以上兒童」。崔俊明指出，其實，對於一個

8歲兒童來說，1,000毫克的維他命C已經達中國營養學會建議的每天可耐受最高攝入量，每次服用劑量若高於1,000毫克，當中不少維他命C只會隨尿液排出體外，他認為，即使攝入1,000毫克的維他命C未有超出每天可耐受最高攝入量，但也不代表兒童有需要服用。

林思為提醒消費者，長期攝入超過每天可耐受最高攝入量的維他命C可能對健康造成不良影響，由於胃腸道中未被吸收的維他命C會產生滲透作用，較常見的是引起腹瀉、噁心、腹部痙攣和胃腸道不適等問題。此外，攝入過量的維他命C還可能引致腎結石。

要注意的是，不同地方的每天可耐受最高攝入量可以有分別，例如歐洲食品安全局就認為，維他命C的急性毒性低，暫時亦未有足夠資料設定可耐受最高攝入量。

不少維他命C樣本還標示含有鋅。鋅屬於人體必要的微量元素，具有提升免疫力的功效，並有助傷口癒合、蛋白質和細胞的新陳代謝。因此，在維他命C產品中添加鋅對想提升免疫力的人自然更具吸引力。崔俊明指出，有一些研究顯示，這個組合或有助預防或減輕感冒症狀，然而，在醫學上仍未被充分證實。不過，須注意攝取過量的鋅對身體是有害的，例如長期每天攝取達150至450毫克的鋅，會阻礙銅的吸收，反而降低免疫力，並降低體內的好膽固醇。此外，鋅可能與某些藥物產生相互作用並影響藥物功效。因此，如果患者正在服用多種藥物，服用鋅質前應該尋求藥劑師或醫生的建議。

葉酸

葉酸有助於製造DNA和遺傳物質，是正常細胞分裂所必需的物質，對於一般細胞和紅血球的形成十分重要，還可促進人體生長。加添了葉酸的早餐穀物、豆類、蔬果（例如深綠色蔬菜、橙）、肝類（例如豬鬃）都是含有豐富葉酸的食物。

生育年齡的婦女需要攝入足夠而不過量的葉酸，以減低胎兒患上神經管缺陷的風險。孕婦及哺乳婦女對葉酸的需

C



表五：維他命C樣本資料

樣本編號	產品名稱及描述 [1]	每瓶分量	大約零售價 [2]	每粒售價 [3]	聲稱來源地 [3]	標籤上建議的每日食用量 [4]			維他命 C [5]	
						成人	兒童及青少年	最大食用總數	每粒的含量 (毫克)	每日最大攝入量 (毫克)
口服 / 咀嚼										
61	Holland & Barrett Vitamin C-1000mg with Rose Hips	100 粒	\$159	\$1.6	英國	1 至 2 粒	—	2	1000	2000
62	增美神維他命C 1000毫克長效時釋片高效配方 Jamieson C 1000mg Timed Release Premium	100 粒	\$189	\$1.9	加拿大	1 至 2 粒	—	2	1000	2000
63	Blackmores BIO C1000 Plus Bioflavonoids	60 粒	\$149	\$2.5	澳洲	1 粒	<12 歲：遵照醫生指示	1	1000	1000
64	醫之選緩釋維他命C1000 Doctor's Choice Vitamin C 1000 w/ Rose Hips (Timed Release) Essential Vitamins (HK-40217)△	40 粒	\$163	\$4.1	美國	1 次，每次 1 粒	—	1	1000	1000
65	維多C加鈣雙重功效橙味咀嚼片 Redoxon Double Action Orange Flavour Chewable Tablets	60 粒	\$105	\$1.8	印尼	2 粒	青少年：2 粒 6 至 12 歲：1 粒 6 歲以下：依照醫生指示	2	500	1000
66	維柏健長效緩釋維他命C Webber naturals Vitamin C 1000mg Time Release	90 粒	\$178	\$2.0	加拿大	1 粒	—	1	1000	1000
溶於水中飲用										
67	康鈣C水溶片(橙味) CalVive Orange Effervescent Tablet (HK-58349)△	30 粒	\$110	\$3.7	法國	1 粒	>8 歲：1 粒	1	1000	1000
68	萬寧維生素C 1000毫克+鋅10毫克水溶片香橙味 Mannings Effervescent Vitamin C 1000mg + Zinc 10mg Orange Flavour (HK-59687)△	10 粒	\$30	\$3.0	德國	1 粒	—	1	1000	1000
69	屈臣氏維他命C + 鋅 橙味 Watsons Vitamin C + Zinc Orange Flavour	30 粒	\$70	\$2.3	德國	1 粒	>12 歲：1 粒	1	1000	1000
70	Voost Vitamin C Effervescent Blood Orange Flavor	10 粒	\$39.5	\$4.0	德國	1 粒	—	1	500	500
71	GNC Effervescent Triple C 1000 (Sparkling Orange)	24 包	\$200	\$8.3	美國	—	—	—	1000	—
兒童用										
72	維多C雙重功效兒童咀嚼片維他命C加鈣 Redoxon Double Action Kids Chewable Vitamin C plus Zinc (HK-59417)△	90 粒	\$95	\$1.1	印尼	—	2-3 歲：1 粒 ≥4 歲：1 至 2 粒	2	250	500
73	醫之選兒童維C鈣片 Doctor's Choice Vitamin C-Cal for Children Chewable Essential Vitamins (HK-40222)△	60 粒	\$102	\$1.7	美國	—	兒童：2 粒	2	100	200
74	Bioglan佳思敏兒童維他命C+鋅軟糖柑橘味 Bioglan Kids Smart VitaGummies Vitamin C + Zinc	60 粒	\$149	\$2.5	澳洲	—	≥2 歲：2 粒	2	30	60
75	H365兒童維他命C加鈣配方 H365 Children's Vitamin C Plus Zinc Formula	60 粒	\$239	\$4.0	日本	—	1 至 4 歲：1 至 2 粒 >4 歲：3 至 4 粒	4	1.5	6
76	康寶庫兒童鋅加C咀嚼片 Health proof Junior Zinc+C Proof	90 粒	\$198	\$2.2	日本	—	1 至 4 歲：1 至 2 粒 >4 歲：3 至 4 粒	4	1.5	6

- 註 [1] 各分類內的樣本按每日維他命C最大攝入量由高至低排列，如攝入量相同則按牌子英文名稱排列。
△ 香港藥劑製品註冊編號
- [2] 售價乃本會於2018年8月進行市場調查時收集到的資料，實際售價會因零售店及地區而有差異。
- [3] 來源地及生產地資料來自樣本的標籤說明或由代理商提供。
#71：每包的平均售價
- [4] — 沒有標明
- #61和#64在服用量建議中無註明年齡。
#71沒有標明建議食用量，因此未能計算最大攝入量。
- [5] 部分樣本以營養物質的化合物來源的形式標示含量，因此有關營養物質的含量可能與表中所列有差異。

維他命C



求亦較一般婦女高，因此不少供孕婦服用的補充劑都含有較高劑量的葉酸。

此外，余達明醫生指出，B類維他命配合葉酸對腦內細小血管的健康有幫助，有可能減少中風的機會。

2款的建議劑量已達孕婦每日最高攝入量

然而，是次檢視的1款孕婦綜合維他命樣本「GNC」孕媽媽30日配方（#17）和1款維他命B樣本「維柏健」長效維他命B維（#59）含有的葉酸劑量都頗高，

按其所標示的葉酸含量和建議服用量計算，已達孕婦的每天可耐受最高攝入量1,000微克（或1毫克），林思為提醒消費者，有研究指如婦女產前服用葉酸補充劑的劑量每日超過1,000微克，就有可能增加其所誕下的嬰兒患上自閉症的機會。然而，該研究結果仍有爭議。另外，亦有多個研究指出孕婦服用產前葉酸，誕下的嬰兒較少出現自閉症和神經發育受損等問題。個別孕婦亦可

能因醫學上的原因（例如肥胖、地中海貧血、服用抗癲癇藥物）而需要較大劑量的葉酸補充劑。消費者服用前宜諮詢醫護人員意見。

香港醫學會意見

余達明醫生表示，維他命有很多種，某些種類的維他命，人體較大機會缺乏而需要補充，亦有些維他命，一般人較少機會缺乏，而且過量攝取有可能損害健康。例如過量攝取維他命A會損害肝臟；而過量攝取

每粒含有的部分其他維他命 / 礦物質含量 [5]		標籤指示有關食用方法的注意事項 [4]
鋅 (毫克)	鈣 (毫克)	
—	—	與餐同服
—	—	—
—	—	進餐時服
—	—	—
5	—	咀嚼後吞下
—	—	—
—	260	溶於開水中飲用
10	—	將水溶片溶入 1 杯開水中
10	—	將水溶片放入開水中，溶解後即可飲用。
—	—	溶於 200 毫升水中
2	—	1 包溶於 6 至 7 安士水中並攪勻
5	—	將適量的咀嚼片放入口中慢慢咀嚼。
—	50	咀嚼
2.5	—	不建議 2 歲以下兒童服用
0.5	—	—
0.5	—	—

#71 標示的是每包的維他命C含量。
 維他命 C：抗壞血酸 (ascorbic acid) 或其化合物
 鋅：(zinc) 或其化合物
 鈣：(calcium) 或其化合物



維他命D會令體內鈣質過高，出現生石。維他命E雖然可以抗氧化、抗衰老，但以從食物中吸收天然的維他命E較佳，以往曾有人使用高劑量維他命E來治療老年痴呆症，但自約10年前外國有關維他命E有可能增加中風風險的報告公布後，已較少人採用。

香港醫院藥劑師學會意見

香港醫院藥劑師學會會長崔俊明藥劑師表示，在選擇維他命補充劑時，消費者可能對產品是否適合自己、其服用方法、

成分含量和功效等多方面有疑問，應該在購買前，向社區藥房的藥劑師查詢。

衛生署及食物安全中心意見

如能根據「健康飲食金字塔」建議進食，日常飲食包括穀物、蔬菜、水果、肉和奶及它們的代替品，並且食物的選擇多元化，便能攝取足夠的營養素，一般毋須額外進食維他命補充劑。衛生署提醒消費者，部分維他命補充劑的含量高於每天可耐受最高攝入量，過量攝入某些維他命，例如維他命A、維他命C，或會影響健康。食物安全中心也提醒消費者，身體缺乏或攝取過量的維他命都有機會造成不良影響。如身體有特殊需要而要服用維他命補充劑，建議先向家庭醫生、營養師或藥劑師查詢。



廠商意見

「如沛」(#9)的代理商表示，該公司在制定產品配方前，會評估膳食攝入量與最佳攝入量之間的營養素差異，還會考慮到營養素的安全攝入上限，使得補充劑和維他命和礦物質的食物來源加在一起時，不超過安全上限。

「維柏健」的代理商表示，#14和#15是分別設計給50歲以上的男士及女士，#14所含的維他命D劑量較高，每天提供1,000 IU；而#15的維他命D劑量則是每天800 IU。此外，該公司又稱其長效維他命B雜(#59)的維他命B6含量符合加拿大政府的限量。

「GNC」的代理商表示，本會收集的孕婦媽30日配方(#17)樣本屬舊包裝，不再售賣，另有新包裝產品。

「自然之寶」的代理商表示，其Your Life Multi Prenatal(#19)的包裝和產品標示已變更，新的β-胡蘿蔔素含量應為2,000 IU (1,200微克)、鈣含量應為175毫克，魚油濃縮物應為465毫克。

「惠氏」Materna(#20)的代理商表示該產品適用於懷孕前(準備懷孕)、

懷孕及授乳期婦女。

「醫之選」的代理商表示，其多種維他命水果軟糖(#22)標示的含量是指生產時投入的分量。該公司又指，其緩釋維他命C1000(#64)於1997年前登記為藥品，所有標籤內容以英文為主，標籤內容已獲政府審批。

「楓之寶」的代理商表示，維他命B雜含葉酸(#50)的劑量按加拿大衛生部對成人(包括孕婦和哺乳期婦女)公布的容許限量而制定。該公司又指，該產品的配方可供人類

安全服用，符合加拿大有關安全性、有效性和品質的標準，並獲得加拿大衛生部發出產品許可證。

「FancI」(#53)的代理商認為，飲食能獲得最佳的維他命，而補充劑可以提供幫助。有很多理由值得考慮服用維他命補充劑，因而有不同的建議攝入量。此外，由於B類維他命是水溶性，因此在一天中的不同時間補充維他命B較好，因此其產品製成每天服用2粒，方便消費者分開服用，消費者還可以根據當天的飲食含量將攝入量調整為1粒或2粒。

「Life Nutrition」(#40)的代理商表示，其產品的包裝有改變，名稱轉為「Baby Sun Drops Liquid Vitamin D3」，而建議服用量改為每日1滴。該公司指，其聲稱服用量是按美國兒科醫學會和美國食品及藥物管理局的建議，嬰兒至12個月大每日服用10微克(即400 IU)維他命D。

「維康命」(#45)的代理商表示，根據英國公共衛生部致癌性委員會(COC)，現有證據並未顯示補充維他命E會增加患前列腺癌的風險，反而可能降低吸煙者患前列腺癌的風險。此外，參考COC的聲明，維他命和礦物質專家組EVM建立了540毫克α-TE的安全上限。因此，每天服用1000 IU的合成維他命E，相當於450毫克α-TE，不會超過每日限量。然而，長期過量攝入維他命E存在風險，消費者如有疑慮，在服用前應徵求醫生和藥劑師的意見，並按照建議服用。如果消費者偏好補充較低劑量，該公司也有供應400 IU維他命E產品。

