

營養午餐文宣教育

維生素 D 缺乏恐誘發「非典型憂鬱」！尤冠棠醫師：4 大類族群應補充維生素 D3

維生素 D 除了與骨頭健康有關，還參與腦中多巴胺、血清素的合成，對調節情緒與思緒運作至關重要。當身體缺乏維生素 D，這些神經傳導物質的平衡會被打亂，使人更容易出現情緒低落、動力不足、過度嗜睡、焦慮易怒等憂鬱症狀。

案例：24 歲的小美，正在一家公關公司實習，原本個性活潑開朗，喜歡戶外運動，但今年夏天因工作繁忙、天氣悶熱，幾乎整天都待在冷氣房，並常叫外送。近一個月來，小美感覺胃口變好、嗜睡卻睡不飽、整天懶洋洋、上班提不起勁、週末也懶得出門，連她自己都說：「感覺整個人黏黏的、沉沉的，好像情緒被什麼東西壓著。」

爾後經身心科醫師診斷為「非典型憂鬱」，安排抽血檢驗，發現她的 25-OH-D（維生素 D 指標）竟只有 17 ng/mL，明顯低於 20 ng/mL 的缺乏標準。

【血液中 25OH-Vit.D 濃度】

一般抽血是檢測 25OH-Vit.D，此為體內儲藏的 vit.D 的主要形式。

成人血液中 25OH-Vit.D：

正常值：>30-100 ng/ml；略低：>=20~29 ng/ml；缺乏：< 20 ng/ml。

➤ 維生素 D 不足，原來也會影響情緒

精神醫學科尤冠棠醫師說明，「非典型憂鬱」症狀常常不那麼明顯，反而容易被忽略。除了情緒低落，患者還會出現食慾增加、體重上升、白天嗜睡、對人際關係特別敏感等表現，與大家印象中「憂鬱就是食慾不振、失眠」的樣貌不太一樣。

➤ 陽光國度卻普遍缺乏，7 成國人 D3 偏低

根據國健署數據，即使台灣是陽光充足的亞熱帶國家，竟仍有逾 7 成國人維生素 D 不足，尤其是都市上班族、宅居冷氣房的學生與長輩族群，日曬不足情況更嚴重。尤冠棠醫師指出，許多人在夏天反而更常防曬、避免外出、長時間待在室內，像小美這樣「夏季維生素 D 缺乏」的狀況並不少見。一項國內調查顯示，即使在盛夏季節，也有超過 5 成成年人 25-OH-D 濃度低於 20 ng/mL。

➤ 最新研究建議：這四類族群應補充 D3



一、1 - 18 歲兒童青少年：可預防佝僂症、呼吸道感染。

二、75 歲以上長者：有助於降低總死亡率。

三、孕婦：可減少妊娠併發症如妊娠糖尿病、早產。

四、前期糖尿病患者：可延緩疾病進展、調節血糖。

尤冠棠醫師建議，若成人血中 25-OH-D 低於 20ng/mL，可先口服 D3 每日 2000IU，連續三至六個月後再複檢；濃度若介於 20 - 30ng/mL 者，則建議每日 800 - 1000 IU 開始補充，搭配自然日照、強化飲食如牛奶、蛋黃、鮭魚等。

不過，長期攝取超過每日 4000IU 可能導致高血鈣與腎結石風險，建議補充前應諮詢醫師，並定期追蹤血中濃度。最後，尤冠棠醫師再次強調，情緒低落，不一定是壓力太大，也可能是你「曬太少」。如果你發現自己在夏天特別沒精神、常睡不飽、變得懶散或情緒低落，不妨安排抽血檢查 25-OH-D 濃度，及早發現、及早補足。別讓陽光季節，變成情緒黑洞。