

LIVING WELL

食多DD

文：袁維康

所謂「一白遮三醜」，
香港女士為要保持皮膚白皙，怕因吸收陽光的紫外線，令皮膚黑斑湧現，
各式各樣的防曬護膚品，因此而大行其道。



防曬護膚品以SUN PROTECTION FACTOR (SPF)來標明其防曬效力，如SPF15，30，60，120等。這些數字是指能延長不被紫外線曬傷時間的倍數。譬如說，你在無防曬措施下曝曬15分鐘，皮膚便開始曬傷。若塗上SPF10的防曬膏時，此段時間便延長10倍，即曝曬150分鐘仍能提供保護。試想想，若用的是SPF60，而它真有其效的話，你即可曝曬至15小時之久！這已遠遠超出每天的日照時間了。其實適當曬太陽是很有益的。小學生也知道，當皮膚曝露於正確波長的紫外光UVB時，身體能製造出大量的維生素D3 CHOLECALCIFEROL。皮脂內的一種膽固醇(沒看錯是膽固醇)「7-氫基膽固醇」經陽光照射後，在皮膚內形成維他命D3。當被循環系統吸收後，便首先進入在肝臟轉化出「升級版」的維他命D3，然後再經腎臟，改造成「終極至強」的維他命D3〔1,25-(OH)2D3〕。這至強版的活性維他命D，可被歸屬於荷爾蒙前驅物，能讓鈣和磷在小腸吸收更佳，使血鈣水平提升。

烈日當空下，曝光的皮膚開始轉成桃紅色時，你身體正在製造出10,000至50,000IU的維他命D。但若有玻璃將UVB阻隔的話，維生素D便造不成了。經波士頓大學醫學院的PROF. HOLICK深入研究，發現身體產量應達20,000單位。那意味著，曬幾分鐘的太陽，就可生產出比美國食物營養委員會FOOD AND NUTRITION BOARD認為您每日所需的200IU多100倍，亦是他們所謂的最高限量2000IU的10倍。由此可見，他們對維他命D的建議用量，經不起科研的考證，太低太無用了。

科研發現，成人每日服用4000IU維他命D3，臨床上不單是安全，而且亦符合生理需求。服用高量達10,000 IU也是無害，極其量也是與經常接觸陽光熱帶居民的血液水平相近罷了。但要留意，常見的補充品是以維他命D2形態出

現。它並不能有效地轉化出，至強版的活性維他命D來。這種以輻射線照射細菌產生的物質，容易受染污，而且藥理特性上，亦與體內的維他命D3有別，毒性比維他命D3高得多。所以，本文所提及的臨床療效是以維他命D3為準。

近年維他命D被發現最少有兩種的代謝路徑，一是在細胞外的，另一是細胞內的。此便解釋到，為何這種一直被以為，只在促進鈣質吸收，及用來預防軟骨病的營養素，實質有更為廣泛，更為深遠的生理效應。

維他命D在細胞外的作用，是一種荷爾蒙前驅物，能讓鈣和磷在小腸吸收更佳，使血鈣水平提升。它促進蝕骨細胞成熟，重整骨骼形構，以及將鈣匯入骨骼，及降低副甲狀腺素的分泌。

較鮮為人知的，反而是維他命D在細胞內的效應。乳腺、攝護腺、肺、皮膚、淋巴結、大腸、胰腺、腎上腺，和大腦細胞內裡，都備有所需酵素，能自行轉化出至強版的活性維他命D。除腸道、骨骼外，更有大腦、乳房、前列腺、卵巢、淋巴球、胰島腺、神經線、大腦神經、腦垂體及動脈內壁等等組織的細胞，都有維他命D接收器。眾多不同組織，都有能利用維他命D的機制，因此可推測到，若它稍有不足，必引發複雜的連鎖效應，出現各種不同的病變。

因此，多個最新科研成果，已陸陸續續登場，揭示出較高量維他命D的驚人治病能力。它能防治糖尿病、骨質疏鬆症、骨質性關節炎、高血壓、心血管疾病。在抑鬱症、多種自身免疫力病變如紅斑狼瘡、類風濕等，甚至乳癌、前列腺癌及腸癌，亦有奇效。

平日適當多點曬太陽，但怕曬黑的話，便要食多DD了。除維他命D3補充品外，魚肝油、三文魚、牛油及蛋黃都是維他命D的最佳來源，深綠菜

