



1 這五種營養素在做什麼？

維生素 B12 Vitamin B12

幫忙**造血、保護神經**。

缺乏 貧血、手腳麻、記憶力變差

容易缺 吃全素、長輩、胃切除、長期吃胃藥

葉酸 Folate

幫忙**造血、細胞生長**。

缺乏 貧血、疲倦；懷孕初期缺乏，寶寶神經管缺陷風險增加

容易缺 備孕、少吃蔬菜、常喝酒

維生素 D 25-OH Vitamin D

幫助**吸收鈣、維持骨骼與免疫**。

缺乏 骨質疏鬆、肌肉無力、容易感冒

容易缺 很少曬太陽、長輩、體重過重

鐵蛋白 Ferritin

代表**身體的鐵質庫存**，比血色素更早看出缺鐵。

缺乏 疲倦、頭暈、掉髮、注意力差

偏高 發炎、肝病或鐵太多，要找原因

鋅 Zinc

參與**免疫、傷口癒合、皮膚頭髮**。

缺乏 容易感冒、傷口不易好、掉髮、味覺變差

容易缺 素食、腸胃吸收差、常喝酒

適合誰檢查 Who

外食族、素食者、容易疲倦、掉髮，備孕、長輩、減重或飲食控制中，以及長期吃胃藥的人。

提醒 有在吃保健食品、藥物，抽血時請告訴我們

2 數值怎麼看？

維生素 B12

單位 pg/mL



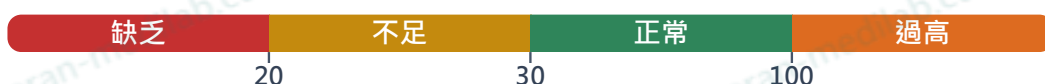
葉酸

單位 ng/mL



維生素 D

單位 ng/mL



鐵蛋白

單位 ng/mL



血中鋅

單位 µg/L



分界照本所報告的參考值。**鐵蛋白在感冒、發炎時會暫時升高**，可能把缺鐵蓋過去；剛吃過保健食品，B12、葉酸也可能偏高。數值要搭配飲食與身體狀況一起判讀。

3 缺乏的時候，可以怎麼做？

B12 肉、魚、蛋、牛奶

葉酸 深綠色蔬菜、豆類

D 曬太陽、鮭魚、蛋黃

鐵 紅肉、豬血、紅苜蓿

鋅 牡蠣、海鮮、堅果

從哪些食物補得到

先從**飲食補**，再看要不要吃**補充品**。營養素不是越多越好，先檢查、缺什麼補什麼，才不會白花錢又傷身。

- **維生素 D**：每天曬太陽 10~20 分鐘（露出手臂或腿），比吃的更有效。
- **吃全素**：B12 幾乎只在動物性食物裡，要吃強化食品或補充劑。
- **備孕**：懷孕前 1 個月開始每天補充葉酸 400 微克，一直到懷孕滿 3 個月。
- **補鐵**：搭配維生素 C 吸收較好；茶、咖啡、牛奶、鈣片要隔開 1~2 小時。
- **不要過量**：維生素 D、鐵、鋅吃太多也會傷身（鋅太多會讓銅不足），長期吃請照建議量，補充 3 個月後複檢看成效。

4 什麼時候要看醫師？

正常	維持均衡飲食；有吃補充品的照建議量，定期健康檢查。
偏低、不足	先調整飲食，依醫師或藥師建議補充，3 個月後回來複檢。
明顯異常	請到 家醫科 找原因：缺鐵要查月經量、腸胃道出血；B12 缺乏要查吸收問題；鐵蛋白很高要排除發炎、肝病、鐵質沉積。

請盡快就醫：手腳麻木刺痛、走路不穩、記憶力明顯變差（B12 缺乏可能傷到神經）；大便變黑或有血、心悸、喘、頭暈到快昏倒。

資料來源：衛生福利部國民健康署《國人膳食營養素參考攝取量》第八版（2022）、國健署 孕前葉酸補充建議、美國國家衛生研究院膳食補充品辦公室（NIH ODS）B12、葉酸、維生素 D、鐵、鋅 Fact Sheets、Holick MF, et al. Evaluation, treatment, and prevention of vitamin D deficiency: an Endocrine Society clinical practice guideline. *J Clin Endocrinol Metab* 2011;96:1911-1930（維生素 D 分界）、World Health Organization. *WHO guideline on use of ferritin concentrations to assess iron status in individuals and populations*. 2020（鐵蛋白與發炎）。本單張為一般衛教資訊，不能取代醫師的診斷與治療。

長安醫事檢驗所 電話 (02) 2682-8209 新北市樹林區中山路一段 176 號