

维生素 D 在饮食中的重要性



健康的饮食习惯可以帮助提升您现在和未来几年的健康。

维生素 D 是人体许多重要功能所需的营养素：



帮助吸收钙、磷和其他营养素



形成和支持强壮的骨骼和肌肉



帮助预防感染和疾病（佝偻病）



维生素 D 是通过太阳紫外线的作用在皮肤中产生的，也存在于某些食物中。阳光照射会增加患皮肤癌的风险，而且仅靠饮食很难从天然来源获得足够的维生素 D。

- ✓ 建议接受母乳或母乳与配方奶粉混合喂养的婴儿每天补充维生素 D。请咨询您的医疗保健提供者，以确定是否需要补充维生素 D 以及需要补充多长时间。



- ✓ 配方奶粉中添加有维生素 D。单纯食用配方奶粉的婴儿不需要额外补充。
- ✓ 幼儿在 12 个月龄以后可能需要继续服用维生素 D 补充剂。

从您的 WIC* 食品中获取营养物质！

强化早餐麦片、牛奶、强化酸奶、鸡蛋、强化大豆饮料、强化橙汁和蘑菇。

*妇女、婴儿和儿童特殊补充营养计划



在以下网页上查看其他含有维生素 D 的食物。
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-Consumer/>