来源 / 骨化二醇从哪里来?

故事，从日常生活开始



大家的生活方式不同，维生素 D 的来源也会不同。

日照、饮食等影响上游维生素 D 的供给。日照本身并不会直接生成骨化二醇。

来源 / 骨化二醇从哪里来?

餐桌上的上游原料

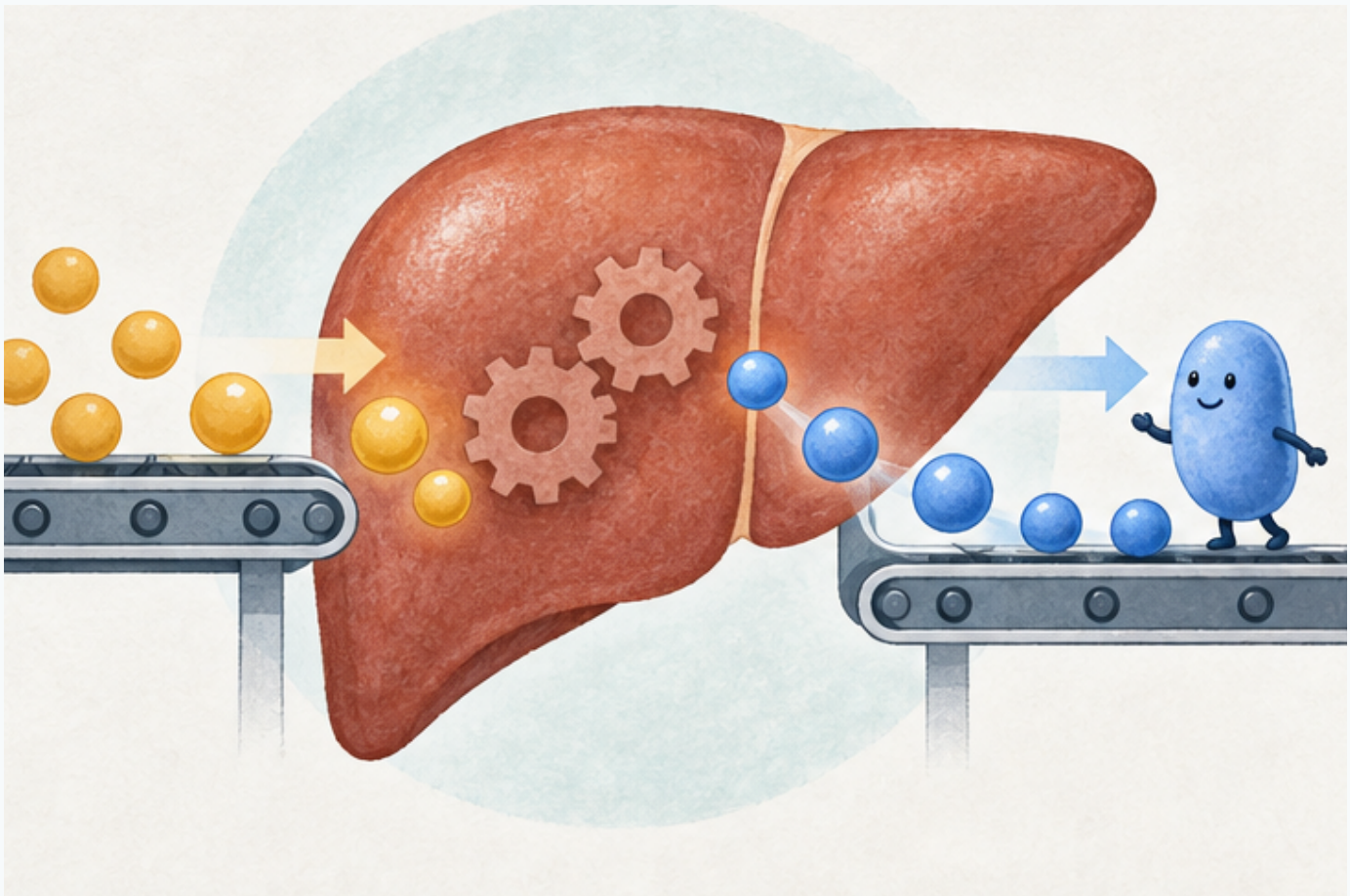


鱼类、蛋黄等食物可以提供维生素 D3。

维生素 D3进入身体后，还要经过代谢转化。日常营养摄入与药品使用是不同的事情。

来源 / 骨化二醇从哪里来?

在肝脏，认识新角色



我是骨化二醇，也叫 25-羟维生素 D3。

维生素 D3主要在肝脏经 25-羟化形成骨化二醇。图中的琥珀色原料与蓝色角色，代表代谢前后的不同物质。

来源 / 骨化二醇从哪里来?

化验单，也要看清名字



总 25-羟维生素 D，并不只包含我。

常规检测的总 25-羟维生素 D 通常包含 D2和 D3来源的代谢物。骨化二醇特指其中的 25-羟维生素 D3。

把故事带回科学。

生活方式影响上游供给，肝脏参与代谢转化，检测结果需要结合具体指标解释。

阅读提示

人物、运输站与连线均用于帮助理解。漫画简化了真实生理过程，不构成完整机制图。内容用于一般科学教育，不提供药品推荐、剂量建议或个人诊疗方案。

参考资料

NIH ODS：维生素 D 专业资料 ↗

MedlinePlus：维生素 D 检测 ↗

资料核对：2026-09-15 系列：骨化二醇的来源、转化与利用