



想提升抵抗力， 舒緩感冒生病的 不適？





維他命C





維他命C

你知幾多



功效

抗氧化、促進傷口癒合並增強抵抗力

每日建議用量

| | 男士 | 女士 |
|-------|----------------|------|
| 一般成年人 | 90mg | 75mg |
| 吸煙人士 | 與一般成年人相比，+35mg | |

每日最大用量：2000mg

注意事項

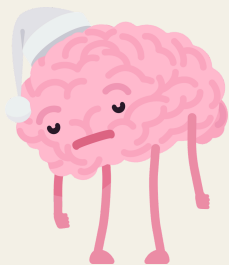


- 維他命C為水溶性維生素，過量維他命C **不會被吸收**，反而可導致如**肚瀉、噁心、腹部痙攣**等不適
- 亦有研究指出，過量攝取維他命C有機會引致**腎結石**





成日忙住做嘢，
成晚 OT 熬夜，
成身冇乜力，
精神又好頹咁？





維他命B雜





What?



維他命B雜

你知幾多

B1

B2

B3

B5

B6

B7

B9

B12

功效

維持神經系統健康

有助能量提升、提振精神等

每日建議用量

| | B1 | B2 | B3 | B5 | B6 | B7 | B9 | B12 |
|-----------|-------------------|---------------|-------------|---------|-----------|-----------|------------|------------|
| 一般 成年人 | 1.1- 1.2 mg | 1.1-1.3 mg | 14-16 mg | 5 mg | 1.3 mg | 30 mcg | 400 mcg | 2.4 mcg |

注意事項

- B雜令尿液變黃，屬正常現象
- 維他命B6每日最大用量：100mg
- 過量維他命B6可引致神經感覺失常
- 高劑量B雜可令人精神亢奮，導致失眠，避免夜晚服用

