



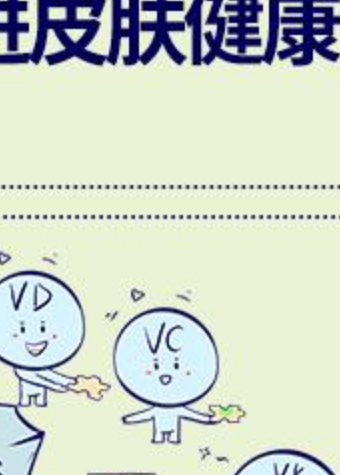
营养素热知识

“吃”也是门儿技术活

七大营养素 团结力量大

蛋白质 + 铁 + 叶酸 +
B族维生素以及维生素C

预防贫血



Q弹可破



维生素A+B族维生素

促进皮肤健康

钙 + 维生素D+

维生素C和维生素K

骨骼健康



维生素A+蛋白质

+ 必需脂肪酸 + 锌

健康头发

叶酸 + 维生素B12+维生素B6

降低动脉粥样硬化的

发生风险

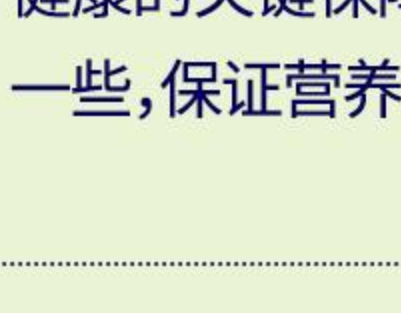


**满分健康
七大营养素,缺一不可**

“吃得充足”：满足人体对 营养素“量”的需求

短期储蓄

★为了保证身体正常的运转，
吃进来的营养素要弥补消耗
的空缺



★熬夜 - 对维生素 ACE
的消耗量增加

长期储蓄

★身体不断地储蓄营养以保证基本生长发育
的需求,以及“防老、养老”

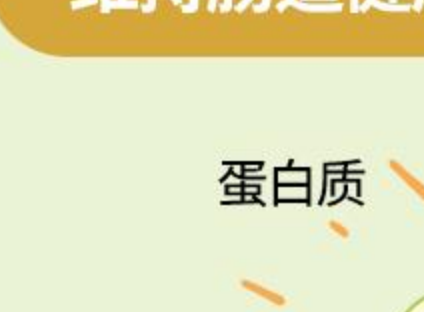


★缺乏钙 + 维生素 D 和蛋白质
→加速年老时的肌肉量与骨质流失

★富裕的身体营养账户,是长久
健康的关键保障。年轻时要多存
一些,保证营养储蓄账户充足



应急储蓄



★免疫系统动用储存的
蛋白质、维生素 C、维生素
B6 以及多种抗氧化物质
应对细菌病毒入侵

