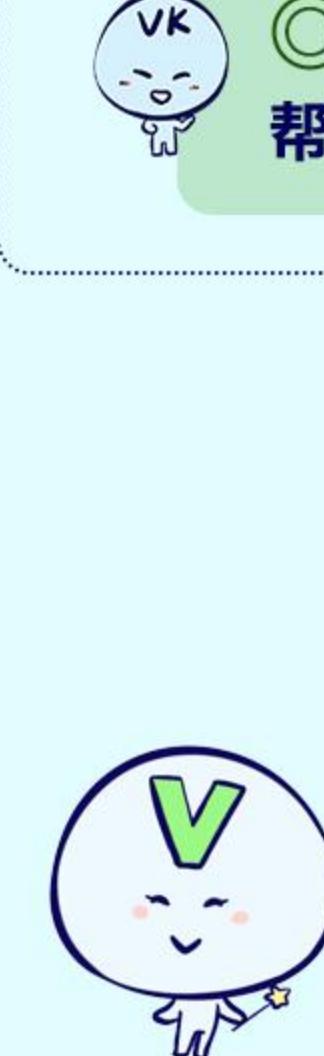




HI~主人您好  
我是维生素

# 营养素热知识

维生素，现代生活的易耗品

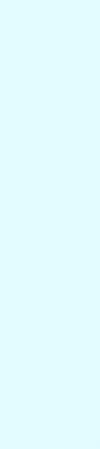


维生素家族缺一不可  
守护整体健康



○维生素 A：

支持视力和免疫系统,维护皮肤健康;



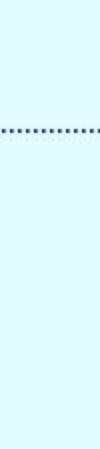
○B 族维生素：

帮助能量代谢,维护神经系统健康;



○维生素 C：

促进胶原蛋白合成,增强免疫系统;



○维生素 D：

帮助钙的吸收,维持骨骼和牙齿健康;



○维生素 E：

作为抗氧化剂,保护细胞免受氧化损伤;



○维生素 K：

帮助血液凝固,支持骨骼健康。

## ▲吃得少

现代农业技术提高了产量,  
但蔬菜水果的营养含量显著  
下降。



## ▲耗得多

现代生活方式加速维生素的消耗,如熬夜、久坐  
和长时间使用电子设备、吸烟等。



## ▲吃不全

维生素需协同作用,比如抗氧化三剑客——  
维生素 A、C、E。  
然而现代饮食结构不均衡,难以满足全面营  
养需求。



## 面对全球维生素缺乏 危机,有效补充至关重要

全球约 30% 的人口,面临维生素缺乏的问题,  
陷入“隐性饥饿”。

## ★马来西亚现状:

超过一半的成人维生素  
B1 和维生素 C、维生素 D  
摄入不足。尤其是生育  
年龄的女性,叶酸摄入量  
仅为建议量的一半。



## ★科学补充攻略:

### 全面摄入

膳食指南建议均衡饮食,  
涵盖各种水果、蔬菜、谷物、  
肉类和奶制品,以满足  
维生素需求。



### 营养补充

通过高品质的营养辅助品,如含植物营养素  
的综合维他命、维生素 C 锌片等,来填补饮食  
中的不足。



维生素虽小,却是健康关键,掌握科学补充,  
让你始终保持最佳状态。

## 《均衡营养 健康满分》

### 维生素家族

### 维生素 A

### 维生素 B

### 维生素 C

### 维生素 D

### 维生素 E

### 维生素 K

### 维生素 P

### 维生素 Q

### 维生素 R

### 维生素 S

### 维生素 T

### 维生素 U

### 维生素 V

### 维生素 W

### 维生素 X

### 维生素 Y

### 维生素 Z

### 维生素 AA

### 维生素 BB

### 维生素 CC

### 维生素 DD

### 维生素 EE

### 维生素 FF

### 维生素 GG

### 维生素 HH

### 维生素 II

### 维生素 MM

### 维生素 NN

### 维生素 PP

### 维生素 QQ

### 维生素 RR

### 维生素 SS

### 维生素 TT

### 维生素 ZZ

### 维生素 ZZ