



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;



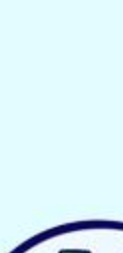
◎**B 族维生素:**

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:**

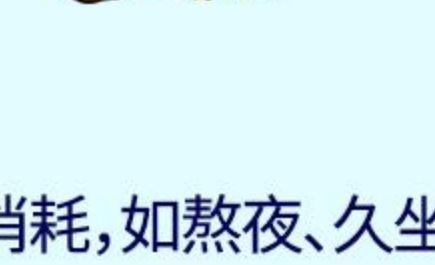
帮助血液凝固,支持骨骼健康。



为什么维生素是
现代生活的“易耗品”？

▲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

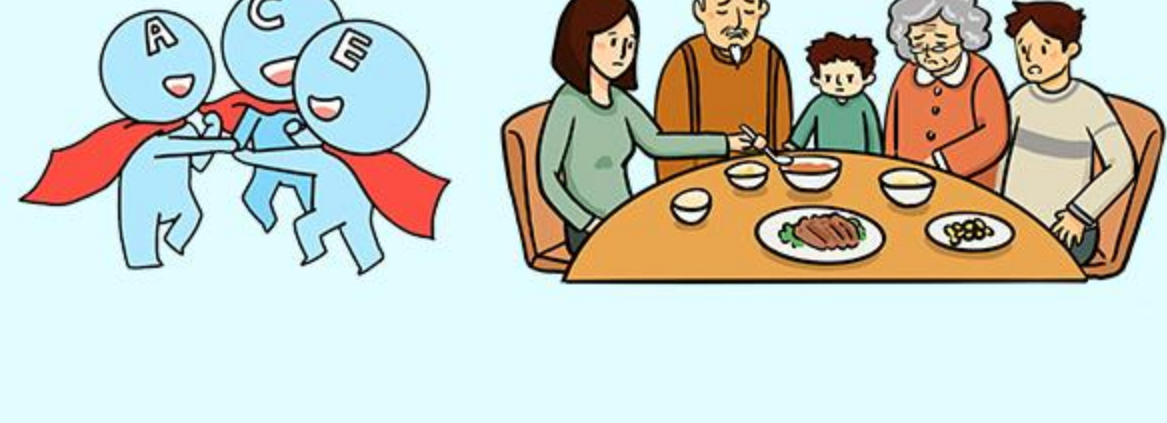
现代生活方式加速维生素的消耗，如熬夜、久坐
和长时间使用电子设备、吸烟等。



▲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。

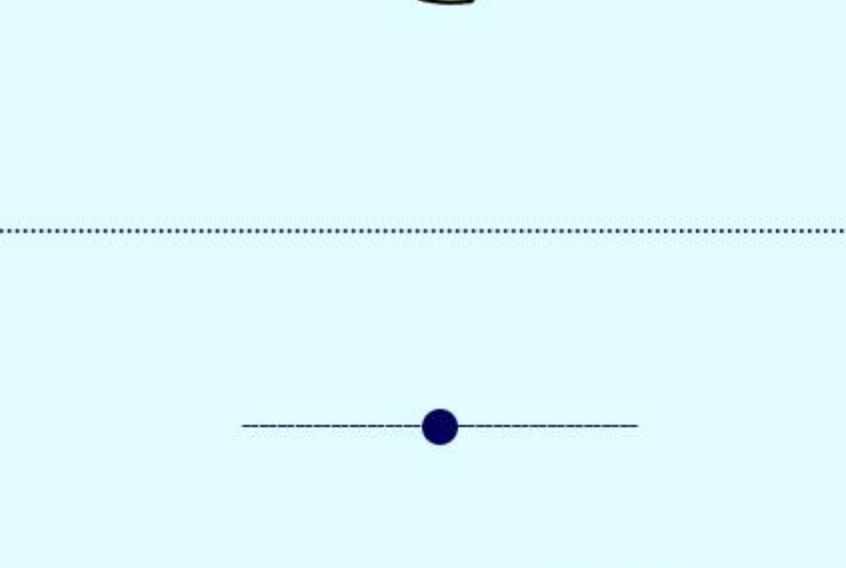


营养补充

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 锭片等，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》

