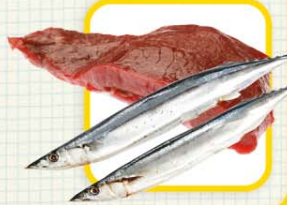


維他命B12

功能：維持碳水化合物、脂肪及蛋白質的正常代謝，維持神經系統運作，紅血球形成等。

最佳食物來源：牛肉、魚、家禽肉、雞蛋、奶類產品。



維他命B6

功能：維持碳水化合物及蛋白質的正常代謝，幫助紅血球及抗體的形成及修補，維持神經系統運作。

最佳食物來源：魚、家禽肉、瘦肉、全穀物、薯仔。



維他命C

功能：修補傷口、維持骨膠原、防止感染、保持健康血管及牙齦。

最佳食物來源：柑橘類水果、番茄、蜜瓜類、莓類、綠及紅椒、西蘭花。



維他命B7

(又稱維他命H/生物素/Biotin)

功能：維持碳水化合物、脂肪及蛋白質的正常新陳代謝，製造脂肪酸，幫助身體使用維他命B類。

最佳食物來源：蛋黃、肉類、奶類、深綠色蔬菜。



維他命D

功能：幫助鈣質及磷質吸收、鞏固牙齒及骨骼。

最佳食物來源：蛋黃、魚脂、奶類。



維他命E

功能：抗氧化、幫助維持免疫力。

最佳食物來源：植物油、小麥胚芽、果仁、深綠色蔬菜、全穀物、豆類。



維他命B9

(葉酸)

功能：幫助紅血球細胞形成、蛋白質代謝、正常細胞分裂及成長。

最佳食物來源：綠葉菜、乾豆類、家禽肉、營養添加早餐穀物、橙、果仁。



維他命K

功能：幫助凝血及骨骼新陳代謝。

最佳食物來源：綠葉菜、肝臟。



他命簡易索引



維他命是維持生命的重要元素，幫助人體細胞正常運作、維持身體正常機能，十三位成員各司其職，缺一不可。

本欄過去多期已為大家詳細解構各種維他命的功能及重要性，今期營養師余思行為大家作總結，編寫維他命簡易索引，大家只要按圖索驥，每天吃足十三種維他命，健康目標易達到！



英國註冊營養師 余思行

維他命A

功能：維持身體細胞的正常生長及修補，維持免疫能力，保持夜間視力。

最佳食物來源：雞蛋、深綠色及紅、橙、黃色蔬果、奶類產品、肝臟。



維他命B3

(煙鹼酸/Niacin)

功能：維持碳水化合物、脂肪及蛋白質正常新陳代謝，維持血液循環、神經系統運作及保持胃口。

最佳食物來源：肉類、魚、全穀及營養添加穀類、豆類、果仁。



維他命B1

功能：維持碳水化合物正常新陳代謝，控制胃口，維持神經傳導及神經細胞生長及修復。

最佳食物來源：小麥胚芽、豬肉、全穀類及營養添加穀物、乾豆、海鮮。



維他命B5

(泛酸/Pantothenic)

功能：幫助營養轉化

最佳食物來源：大部分植物及動物。



維他命B2

功能：維持碳水化合物、脂肪及蛋白質的代謝，是修補細胞及黏膜的必要元素。

最佳食物來源：奶類產品、綠葉菜、全穀及營養添加穀類、牛肉、羊肉、雞蛋。

