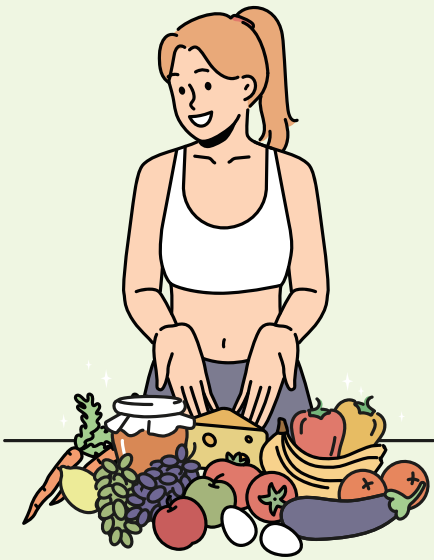


基礎營養 **配對手冊**

補對缺口 拼對健康





維生素與礦物質 小兵立大功

人體的生理機能要順暢運轉，每天必須攝取營養，其中一類重要營養素稱為「微量營養素」，包括維生素和礦物質，它們雖然無法像「巨量營養素」（醣類、蛋白質、脂肪）直接提供熱量，卻與其相輔相成，就像是啟動引擎的鑰匙或是催化劑一般，每天只需要少量即可發揮功能！但千萬不能缺乏，否則健康就會拉警報。

多樣的維生素、礦物質

維生素分為脂溶性（如維生素 A、D、E）和水溶性（如維生素 B 群和 C），而礦物質則包括鈣、鎂、鐵、鋅等，參與了許多生理功能，包括能量生成、支持免疫系統與細胞修復等，一旦缺乏，將會引起各種缺乏症狀，例如貧血、容易抽筋、皮膚變差等，嚴重者可能危及整體健康。平日必須攝取均衡多樣的食物，以達到最佳的維生素、礦物質攝取量。



營養補充 1+1>2

現代人生活忙碌，飲食不正常，幾乎很難攝取到足夠的維生素，礦物質，衛福部「國民營養健康狀況調查」中發現，成年人的維生素 D 與維生素 E 均未達到標準，礦物質鈣、鎂、鋅也普遍不足，為了彌補缺口，建議選擇營養補充品來避免營養缺乏而產生健康問題。要因應各種不同生活型態與需求，更要運用 1+1>2 的搭配方式滿足需求，才是更有效率的保養模式。

維生素 B 群 聯手顧健康

維生素 B 群共有八位成員，各個身懷絕技，是全身健康活力的關鍵角色。



多才多藝的維生素 B 群

維生素 B 群參與了許多人體重要的新陳代謝反應，就像是我們身體裡的潤滑劑和催化劑，身體缺乏維生素 B 群會出現以下症狀：

- 疲倦虛弱，注意力不集中。
- 皮膚乾燥，口角發炎。
- 容易貧血，臉色蒼白，氣色不好。
- 情緒不穩定、睡眠品質不佳。
- 懷孕婦女缺乏 B 群時，會影響胎兒生長發育。



維生素 B 群家族的主要功能

- 維生素 B1 (硫胺素)：能量轉換器
- 維生素 B2 (核黃素)：守護皮膚健康
- 維生素 B3 (菸鹼酸)：維護神經與消化系統
- 維生素 B5 (泛酸)：參與新陳代謝
- 維生素 B6：幫助紅血球形成
- 維生素 B7 (生物素)：皮膚黏膜健康
- 維生素 B9 (葉酸)：胎兒正常發育
- 維生素 B12：紅血球與神經系統健康

如何補充維生素 B 群？

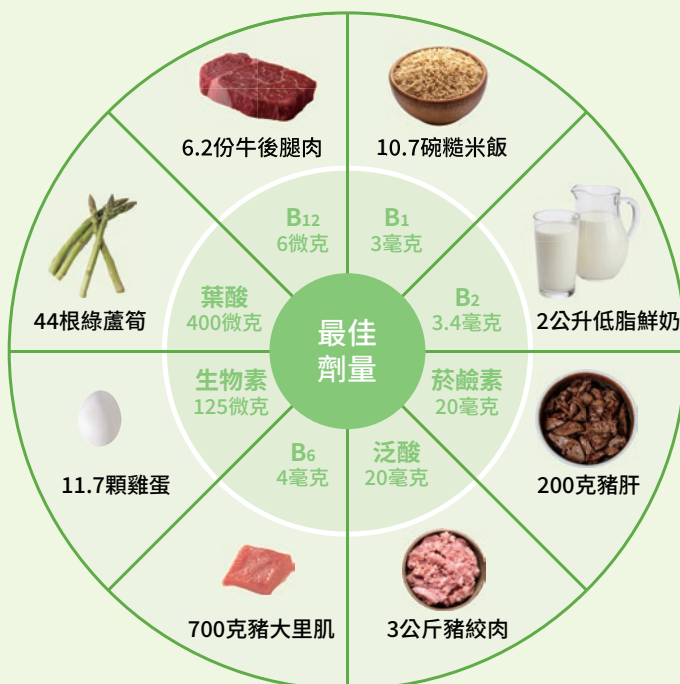
全穀類食物，糙米、燕麥、全麥麵包等，動物性來源如豬肉、牛肉、雞肉，以及內臟，魚類

和海鮮可多吃鮭魚、鯖魚、蛤蠣。乳製品及雞蛋中也含有豐富的 B 群。深綠色蔬菜，像是菠菜、青花菜等，都是很好來源。

由於 B 群的種類繁多，現代人飲食不均，很難完整攝取，再加上忙碌的現代人需求更高，且 B 群屬於水溶性容易流失，因此建議選擇營養補充品以確保完整攝取，選擇時建議留意以下重點：

1. 富含完整八種維生素 B 群，才能全面守護。
2. 雙效緩釋設計，達到最佳效率。速效層將需要在消化道先行作用的維生素 B2 與 B12 快速釋放，讓吸收更好。其餘 6 種維生素 B 再以緩釋 8 小時放出，維持穩定濃度，讓 B 群的運送載體不會超載，完整吸收，避免流失。
3. 添加植物營養，天然更加分。

聰明選擇營養補充品，一錠輕鬆補足 8 種 B 群的最佳劑量，同時免除吃進大量食物的負擔。



維生素 C 健康內外兼顧

維生素 C 對於內在的提升免疫到外在的煥膚美白，都能發揮效力。



維生素 C 的超能力

維生素 C 像超人，能同時發揮多種功能，保護細胞免於損害，還有助於膠原蛋白的形成，對皮膚、骨骼、血管的健康都有幫助。維生素 C 還能幫助礦物質鈣、鐵的吸收，是最佳的營養協同夥伴。

- **增強免疫系統**：促進免疫細胞與抗體形成，抵抗感染。
- **強效抗氧化**：可保護細胞，有助於降低慢性疾病與癌症的風險。
- **加速傷口癒合**：有助於維持細胞排列的緊密性，預防感染。
- **煥膚美肌**：促進膠原蛋白合成，維持肌膚彈性，抑制黑色素產生。
- **舒緩壓力**：減緩緊張與焦慮，釋放情緒壓力。
- **幫助營養素吸收**：提升礦物質鈣、鐵的吸收利用效率。

缺乏維生素 C 的症狀

缺乏維生素 C 的早期症狀包括疲勞、虛弱、容易瘀青、牙齦腫脹出血等，可能導致壞血病。嚴重時可能導致貧血、骨骼疼痛、傷口難以癒合更嚴重的問題，同時也會影響免疫力、皮膚健康及正常的生長發育。

如何補充維生素 C ？

許多新鮮蔬果都是良好的維生素 C 來源，針葉櫻桃、柑橘類水果，如柳橙、檸檬、葡萄柚等，以及芭樂、奇異果、甜椒、花椰菜等。從維生素 C 含量的排行看來，針葉櫻桃是含量最豐富的一種，是其他蔬果的 10 倍之多！

維生素 C 含量排行榜

維生素 C 需要留意的是，維生素 C 是水溶性的，容易在烹飪過程中流失，生食或低溫烹調較能保留營養價值。

然而，更有效率的方式則是透過營養補充品作為每日維生素 C 的來源，選擇時要注意 3 個重點：

1. **確保足夠劑量**：每份量達到 500 毫克，不用擔心吃不夠。
2. **緩釋技術設計**：增加利用效率，避免快速排出體外。
3. **添加植物營養素**：含有天然針葉櫻桃可提供天然維生素 C，添加柑橘生物類黃酮可幫助維生素 C 吸收。

來源	維生素C 含量(毫克)/每100公克蔬果
針葉櫻桃	1677
甜椒	135
紅心芭樂	120
紫色花椰菜	96
黃金奇異果	90
柳橙	41

只要補充一片 500 毫克維生素 C 營養品，相當於這麼多蔬果所含的維生素 C ！



基礎營養搭配 1+1 健康更加分

單一維生素 B 與 C 雖能各自發揮作用，若進一步搭配其他維生素／礦物質，更能發揮 1+1>2 的強大潛力，為健康加分。

維生素 B + 鐵

提升能量對抗疲勞

你經常覺得工作提不起勁，總是感到疲倦、頭暈嗎？你有可能是能量不足又缺氧，需要補充維生素 B 群與鐵的組合。

能量運轉有體力

體內缺乏 B 群時，身體就無法順利地從食物中獲取能量，即使吃再多食物，也可能感到疲倦和精神不濟。維生素 B 群如同能量工廠裡的運轉手，將食物中攝取到的碳水化合物、脂肪和蛋白質轉化為可用的能量，而鐵在能量代謝過程中參與許多酵素的合成和功能，缺鐵時會影響酵素活性，阻礙能量的產生和利用，加劇疲勞感。

氧氣飽滿不疲累

氧氣是細胞產生能量的關鍵，當氧氣供應不足時，產生能量的過程就會受到阻，導致哈欠連連、精神不濟。血紅素是紅血球中一種含鐵蛋白質，其主要功能就是攜帶氧氣，缺「鐵」時導致血紅素不足，身體無法獲得足夠的氧氣，自然就會感到疲勞。維生素 B6、B9（葉酸）和 B12，對於紅血球的正常生成和功能也很重要，需一併補充。當維生素 B 群與鐵充足時，身體的能量充足，就像充飽電力，大腦能集中注意力，反應靈敏，肌肉也更有力量，大大增加工作效率。



維生素 B + 鋅

正常代謝享受活力

男性或女性，不論享受白天或夜晚的歡樂時光，都需要維生素 B 群與鋅來維持正常生理機能，盡情享受活力健康的人生。

掌握活力泉源

維生素 B 群是能量代謝的關鍵，而鋅也參與一些代謝酵素的運作，兩者共同維持身體的能量供應。如果將食物比喻為是煤炭，維生素 B 群就像是點燃這些煤炭的火種，可以啟動煤炭燃燒，產生熱能，而鋅就像是搗風點火的助手，使燃燒更加旺盛，兩者攜手就能活力滿滿。

提升男女機能

鋅在人體各種機制中不可或缺，身體約有 100 種酵素都依賴鋅的結合才能發揮作用，鋅參與生長激素的合成、儲存和釋放，促進骨骼和肌肉的生長。鋅能夠維護男性攝護腺功能和生育力外，對女性而言，可以幫助排卵、促進卵子的健康，也有助於緩解女性生理痛、月經不順的症狀。

點燃活力，預防機能失調，或是在生長發育階段，都需要維生素 B 群搭配鋅的組合，為生活加把勁。

維生素 B + 鈣

紓解壓力安定情緒

忙碌的生活腳步，導致現代人產生各種壓力，難免發出失眠、頭痛、肩頸酸痛等警訊，快來認識緩解壓力的高手，維生素 B 群與鈣！

穩定神經系統

維生素 B 群參與了神經傳導物質的合成，像是維生素 B6、B12 及葉酸（B9），與多種物質，如血清素、多巴胺和 GABA 的合成有關，而這些神經傳導物質在情緒調節、壓力反應和睡眠等方面都很重要。維生素 B1、B6 和 B12 有助於神經訊號的正常傳遞，對於維持周圍神經系統的健康尤其重要。因此補充維生素 B，是安定情緒的必備武器。

助你安穩好眠

鈣在神經系統中扮演重要的角色，體內充足的鈣有助於神經傳導物質的正常釋放，情緒的穩定息息相關。反之，缺鈣時神經和肌肉無法放鬆，造成肌肉、肩頸痠痛，或是容易焦慮，甚至影響睡眠品質。

告別焦慮、緊張、憂鬱，再也別動不動就生氣，維生素 B 群與鈣攜手為你放鬆心情，肩頸不再硬梆梆，天天有幹勁！



維生素 B + E

勇健抵擋惡勢力

人生打拚階段，面對生活中不可避免的環境壓力，應酬、抽菸、喝酒及工作壓力等，需要維生素 B+E 作為堅強後盾，保持青春活力。

補足內耗活力加倍

經常加班、熬夜、工作壓力大時，身體需要更多的能量，就要靠充足的維生素 B 群來協助能量產生。應酬飲酒也需要補充足夠的 B 群來幫助酒精代謝，喝得越多，需求越多。日常生活習慣中有吸菸、喝咖啡、喝茶的需求時，更會加速維生素 B 群的損耗。想要在忙亂的生活中抵擋健康危害，維生素 B 群是不可或缺的法寶。



抵禦危害保持青春

維生素 E 是強效的抗氧化劑，有助於保護細胞免受自由基的損害。自由基是不穩定的分子，除了在正常的身體代謝過程中產生外，也會因其他因素，如空氣污染、紫外線、抽菸喝酒、工作壓力等因素增加而危害健康。維生素 E 能中和這些自由基，減少氧化壓力，保護細胞。維生素 B2 也參與了體內的氧化還原反應，有助於防止細胞老化，減少疾病風險。

逃離不了環境中的污染危害，抵擋不住自由基與氧化壓力造成的內在傷害，就讓維生素 B+E 為你打造無形的防護網，減緩老化與慢性疾病威脅。

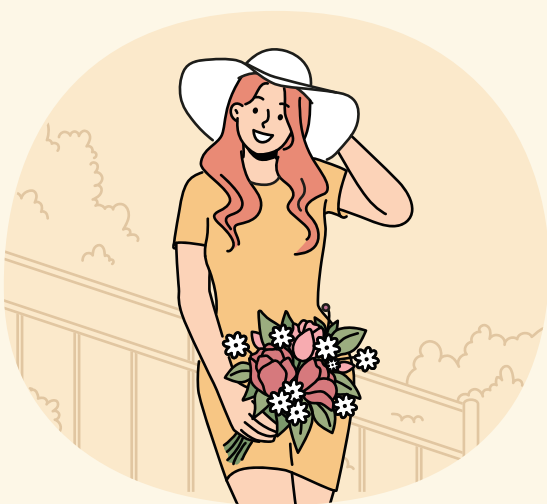
維生素 C + 鐵

由內到外調整好氣色

美麗不能只靠化妝保養品，還要從內到外打理，調養好氣色，讓肌膚 Q 彈有致，維生素 C 和鐵的搭配，就是女性的美顏法寶。

補足流失月月安心

女性每次生理期會流失約 30 毫克的鐵，而鐵是造血的重要角色，若沒有即時補充回來，容易造成缺鐵性貧血。台灣每 5 位女性就有 1 個有缺鐵性貧血，45 歲以下的年輕女性，鐵質的攝取皆未達建議攝取量 15 毫克，再加上愛喝咖啡或茶，更會加速流失鐵質。別忘了補鐵的同時，還要同時補充維生素 C，可以幫助鐵的吸收，增加效率。



肌膚水彈美白透亮

維生素 C 就像是活力美容師，從內到外呵護肌膚健康。維生素 C 是強大的抗氧化劑，減少氧化壓力對皮膚細胞的損害，延緩細紋、皺紋等老化現象。維生素 C 還是合成膠原蛋白不可或缺的因子，讓肌膚保持 Q 彈水嫩，減少黑色素生成、淡化斑點，讓肌膚更明亮透白，還能提高肌膚抵禦紫外線的能力，減少老化風險。

維生素 C + E

超級雙雄聯手抗氧化

維生素 C 屬於水溶性，維生素 E 屬於脂溶性，兩者性質不同，但聯手出擊時能更有效清除各種不同種類的自由基，有助於延緩老化和預防慢性疾病。

抗氧化功力強

當體內的自由基過多，就會造成氧化壓力，形成各種慢性疾病及老化現象，而抗氧化劑可以清除自由基，保護細胞免受氧化損害。維生素 C 是水溶性抗氧化劑，主要在水性環境中發揮作用，像是細胞液和血液等。維生素 E 是脂溶性抗氧化劑，主要存在於細胞膜等脂質環境中，保護細胞膜上的脂肪酸免受自由基的攻擊，類似細胞外圍的衛兵。

協同互助好搭檔

維生素 C 與 E 就像海軍和陸軍，一個在水中，一個在陸上，全面地保護細胞的各個角落。此外，兩者還能互助合作，維生素 E 在清除自由基後會變成一種氧化形式，失去活性，而維生素 C 可以將這種失去活性的維生素 E 再還原回具有抗氧化能力的狀態，讓維生素 E 可以持續發揮作用，維生素 C 就好比是維生素 E 的「戰備補給」，有助延長其作戰效力。

當兩者並肩作戰，身體具備充份的抗氧化能力，就能保護細胞，減少心血管疾病、癌症、老化等風險。



維生素 C + A

強化黏膜鞏固免疫防線

呼吸的黏膜組織是人體對抗外來污染物入侵的第一道防線，而免疫系統則是身體內部的防疫軍隊，運用維生素 A+C 的聯手攻勢，建立內外最佳防護。

黏膜守護神

黏膜組織是身體健康的第一道防線，維生素 A 能確保黏膜細胞結構的完整，阻擋病原體入侵，當黏膜受損時，維生素 A 還能促進細胞的增生和修復，加速傷口癒合，維持黏膜的完整性。再搭配維生素 A 的前驅物 β-胡蘿蔔素，當人體維生素 A 量不足時，就能轉化成維生素 A，是有效且安全的組合。維生素 C 則有助於維持呼吸道等黏膜的完整性和功能，是防止病原體入侵的保護屏障。

強化免疫力

維生素 C 有助於刺激免疫系統白血球，包括嗜中性白血球和淋巴細胞的產生，也能增強這些免疫細胞吞噬病原體的能力和殺菌力。維生素 C 透過參與抗體的合成過程，有助身體產生足夠的抗體來對抗感染。適量的維生素 C 有助於調節免疫反應，減輕過度的發炎反應，並能縮短感冒病程。

在季節變換、病毒肆虐及感冒流行的時節，對於體質虛弱容易「感流行」的人，補充足量的維生素 C+A，是強化免疫力安全又有效的方式。



維生素 C + 鈣

軟硬堅固靈活行動力

想要活動不卡關，擁有健康的骨骼與關節是重要因素，同時補充維生素 C 與鈣，做好軟骨、硬骨、關節的照護。再搭配維生素 D 同時攝取，可以提升免疫力。

骨骼健康鈣厲害

人體的骨骼量大約在 20 至 30 歲前會達到最高峰，之後逐漸減少，若骨量流失過多，就會使得原本緻密的骨骼呈現「骨質疏鬆」。鈣質是人體骨骼的主要成分，攝取足夠的鈣質，是維持骨質健康的重要關鍵，亦即所謂的「存骨本」。國人鈣質普遍攝取不足，建議每天攝取 1000 毫克的鈣，還要同時搭配維生素 D、維生素 C、鎂的補充，可以幫助鈣的利用效率。



軟骨關節保養

維生素 C 是合成膠原蛋白過程中不可或缺的物質，而膠原蛋白是構成骨骼、軟骨、韌帶等結締組織的主要成分，維生素 C 還能幫助鈣的吸收，為骨骼提供支撐和彈性。維生素 C 的好搭檔，生物類黃酮，可加強關節內膠質的生成能力，加速關節傷害的復原，生物類黃酮還能幫助維生素 C 的吸收，一舉兩得。

維生素 C 與鈣是骨骼與關節保養的哥倆好，除了各自照顧軟骨、硬骨外，維生素 C 可幫助鈣吸收，同時補充效益大。

添加植萃菁華 營養相得益彰

要如何挑選最佳品質的維生素、礦物質的營養補充品呢？在成分方面，要選擇搭配了天然植物成分的配方才是完整有效率！相較於單一營養素，來自天然植物原料的維生素礦物質營養補充品，富含多元的植物營養素，具有抗氧化、抗發炎、調節免疫系統、預防老化等功能，與維生素、礦物質協同作用，效能更加分！

維生素／礦物質 × 植物營養素的最佳組合

維生素 A、鋅 × 紫花苜蓿濃縮素

含多種維生素與礦物質，並含有皂甘、異黃酮及多種酵素



維生素 B × 螺旋藻

提供天然維生素 B 群來源、富含藻藍蛋白



維生素 C × 針葉櫻桃濃縮素

富含天然維生素 C 及生物類黃酮、類胡蘿蔔素、花青素等豐富的植物營養素



維生素 C × 柑橘生物類黃酮

幫助維生素 C 的吸收，並與維生素 C 協同作用



維生素 E × 歐芹濃縮素

含多酚類化合物，具有抗氧化功效



鐵 × 菠菜濃縮素

天然鐵質的來源，富含葉綠素、葉黃素等植物營養素



鈣 × 海藻鈣

源自無污染海域，天然純淨的鈣質來源，不會造成消化道負擔



全程追溯品質有保障

市面上的營養補充品選擇繁多，消費者要確認產品品質，在選擇品牌時，最好優先挑選純淨、安全、有效的產品，要能做到從原料到成品都能全程追溯，才是負責、讓人安心的品牌。紐崔萊全程追溯，讓消費者最安心。

紐崔萊擁有分布三個國家的四個有機認證農場，採取永續農耕方式，於植物營養價值最高時採收，用自然營養守護健康！紐崔萊「全程追溯」9 大步驟，從種子到成品，每個環節皆嚴格把關，每一步均可追溯，以確保產品的純淨、安全與有效。



紐崔萊是全球銷售第一的維生素及營養補充品品牌*

* 資料來源：GlobalData, <http://gdretail.net/amway-claims/>

* 此宣稱驗證是根據GlobalData的市場規模資料庫，包含各種蛋白質及營養保健產品在全球200多個國家中的品類市場規模及品牌市佔率。數據是基於零售價的零售總額及%占比。
請注意，紐崔萊包括紐崔萊和Nutriway等品牌產品的銷售。



顧客服務專線：(02)2175-5166

安麗日用品股份有限公司 2025年6月