

# Phyllis® Prenatal Formula Tablets

## 菲麗斯孕之寶

專為孕婦而設的配方

### 產前產後的最佳營養補充劑

飲食均衡的孕婦，在懷孕及分娩時的不適現象會較少，所生的嬰兒也更健康、強壯及可愛。<sup>[1-3]</sup>

高營養而均衡的飲食是孕婦及嬰兒健康的最佳方法。<sup>[1-3]</sup> 然而即使奉行最嚴謹的健康食譜，亦難以保證孕婦能於懷孕期間吸收足夠所需的重要營養素，例如葉酸、鈣質和鐵質。<sup>[1-3]</sup> 因此，特別為產前產後婦女的健康而研製的營養補充劑，其配方含有充份的營養素，可提供以下好處：

### 葉酸

葉酸是製造紅血球的重要元素，亦可促進人體免疫細胞白血球的形成，因此在提升免疫力方面扮演重要角色，亦是合成DNA及氨基酸並維持它們正常運作的必要元素。<sup>[4]</sup> 研究顯示，孕婦攝取足夠的葉酸，可有助避免胎兒因神經受損而導致弱智等嚴重缺陷。<sup>[5]</sup> 美國食品及藥物管理局建議，孕婦每天應攝取最少600-800微克葉酸。<sup>[6]</sup>

### 鈣質

鈣質是人體不可缺少的礦物質，百分之九十九的鈣質會被身體吸收並儲存在骨骼及牙齒。<sup>[7]</sup> 婦女比男士需要更多鈣質，尤其是孕婦。<sup>[8]</sup> 鈣質可幫助嬰兒骨骼及牙齒的成長，幫助維持神經傳遞、心血管擴張收縮及凝血等功能。<sup>[9-10]</sup>

### 鐵質

鐵質是孕婦的重要營養素，能健全母體和胚胎、製造紅血球細胞、增強抵抗力和抵禦疾病。<sup>[11-12]</sup> 孕婦維他命丸含有鐵質，可補充孕婦於日常飲食中攝取不足的鐵質。

### 鋅

人體中有超過三百種酵素需要鋅元素以維持其活性，鋅亦能激活白血球細胞對抗外來感染。<sup>[13-14]</sup> 細胞生長及傷口癒合的過程中，鋅協助DNA/RNA合成、細胞分裂、蛋白合成等過程，某些蛋白亦需要鋅以維持結構緊密完整。<sup>[13,15]</sup>

### 維他命B群

孕婦維他命丸通常含有維他命B1、B2、B3、B6及B12。這些維他命是「互動」營養素，可幫助母親和胎兒保持神經、皮膚、眼睛、頭髮、肝臟、口腔、腸道肌肉和腦部等器官的健康。<sup>[16-19]</sup>

### 抗氧化維他命

研究顯示，自由基是攻擊人體抵抗力，造成感染、衰老、甚至癌症的原因。<sup>[12, 20]</sup> 孕婦維他命丸含有的抗氧化維他命A、C和E，能保護眼睛、皮膚、血細胞及生殖細胞免受氧化的傷害，對維持母體和胎兒的免疫及神經系統健康尤其重要。<sup>[21-22]</sup>

### 服法：

孕婦每天口服1次，每次1粒或遵照醫生指示服用。

參考文獻：見英文附頁

