



液體鈣

添加鎂、鋅配方

均衡飲食及恆常運動是維持身體健康的必要習慣，運動時汗水會帶走鹽份，加速礦物質流失。此外，隨年齡增長及生理變化，身體吸收營養的效率會遞減，例如成人腸道吸收鈣質的效率便只剩年輕時的三到四分之一，因此單靠日常飲食難以達到維持健康所需。^[1]

康格施液體鈣鎂鋅提供成人每天足夠鈣鎂鋅，有助預防骨質流失及骨質疏鬆，增強抵抗力，同時令腦筋靈活，無論是上班族、家庭主婦、經常進行戶外活動或年長人士，康格施液體鈣鎂鋅均能有助強健體魄，令你輕鬆應付繁重工作，提升生活質素。

► 鈣：強健骨骼元素，助你健步如飛

強健的骨骼肩負著支撐身體、保護器官、活動四肢等重要功能，亦是人體鈣質的儲存庫。^[2] 鈣透過血液循環輸送到身體各器官，控制肌肉收縮，協助血液凝結及神經傳送等。^[1-4] 如身體鈣質嚴重不足，骨骼及牙齒會變得脆弱，除了影響活動能力外，心跳及代謝等功能亦會失控。

當血鈣濃度不足時，骨鈣會迅速流出以作補充，此過程稱為「骨質分解」，相反，當血鈣濃度再次升高，鈣質會重新沉積在骨骼，維持適當血鈣水平以支持身體正常運作。^[1-4] 鈣水平受多種因素影響，例如缺乏維他命D、酗酒、攝取過量咖啡因、年齡增長、缺少運動及荷爾蒙分泌改變等。較為年長的人士，尤其停經後的婦女，骨質分解比補充的速度快，引致骨質嚴重流失，大大增加患上骨質疏鬆的風險。^[1]

► 鎂：紓緩緊張情緒，保持骨質密度

鎂是另一種人體必需的礦物質，在肌肉收縮、製造能量、心臟功能和保持骨骼健康方面扮演重要的角色。^[5,6] 營養吸收不良及酒精過量都會增加缺鎂的機會，身體鎂水平不足會有血壓升高、渴睡、四肢無力、煩躁不安及健忘等徵狀。^[6] 數據顯示

服食鎂質補充劑能紓緩偏頭痛、經前緊張綜合症、抑鬱等，可見鎂質對情緒及精神健康非常重要。^[7]

鎂亦負責骨骼形成及骨質細胞的活動，幾個大型研究結果均指出鎂的攝取量與男性或女性的骨質密度均有正面關係，其他研究則發現患有骨質疏鬆的女士，血液鎂水平較正常為低，可見鎂與骨骼健康有密切關聯。此外，鎂亦能將維他命D轉換成活性形態，促進鈣質吸收。^[8] 因此，為了令骨骼保持強健及緊密，攝取足夠的鈣及鎂同樣重要。

► 鋅：激活免疫細胞，散發健康魅力

鋅支持多個身體功能，包括神經訊息傳遞、傷口癒合、鞏固骨骼及免疫系統功能。^[9] 人體中有超過三百種酵素需要鋅元素以維持其活性，如遇上受傷或受感染之情況，鋅能激活免疫細胞，對抗感染，同時促進DNA/RNA合成及細胞分裂，加快傷口癒合速度。^[10,11] 鋅亦具有抗氧化功效，能保護視網膜健康，有利眼睛的新陳代謝，加上有促進合成蛋白質及鞏固蛋白質結構的特質，有助頭髮及皮膚再生。^[12,13]

另一方面，骨質細胞發展過程也依靠鋅的協助，鋅能減慢骨質分解，刺激骨質重建，因此對保護骨骼及維持正常活動能力非常重要。^[14] 鋅的多項功能有助身體健康，令你時刻保持活力充沛！

液體鈣鎂鋅的多種好處包括：

- 強化骨骼和牙齒 ^[1-4, 8, 9, 14]
- 維持正常骨質密度 ^[1-4, 8, 9, 14]
- 令你腦筋靈活，提升工作效率 ^[6, 9]
- 激活身體抵抗力，對抗致病原 ^[9, 11]
- 有助肌肉協調及力量 ^[4-6]
- 增強專注力及集中力 ^[15]
- 紓緩神經緊張，改善情緒 ^[5, 7]
- 支持頭髮及皮膚再生 ^[10, 13]

建議服用份量：

成人每日服用1-2粒，於餐後服用或遵照醫生指示。若每日服用2粒者，建議於不同時間的餐後服用。

參考文獻：

見英文附頁。



液體鈣



添加鎂、鋅配方

Cal Mag Zinc Liquid



維持健康骨骼及牙齒 Maintain Healthy Bones & Teeth

為人體提供每日充足的鈣鎂鋅
Provide Daily Adequate
Calcium, Magnesium and Zinc

Manufactured By:
Vitamins For Life
248 Wagner Street,
Middlesex, NJ 08846,
U.S.A.