

# 活力維他命B群加C

**複合維他命B + C**配方含維他命B1、B2、B3、B5、B6、B12及豐富維他命C，這些維他命對身體的多項功能均非常重要，如釋放食物能量、增強腦力、強壯身體及促進食慾等，適合容易疲倦及經常運用腦力人士如學生、教育界及金融界人士服用。<sup>[1-3,5,9,12]</sup>

**維他命B1 (硫胺素)**可協助身體維持正常食慾。<sup>[1]</sup>硫胺素作為輔酵素負責促進將碳水化合物及氨基酸轉換成能量，供應給肌肉、腦部及神經組織所使用，<sup>[2,3]</sup>因此控制硫胺素水平可調整認知能力，並幫助避免肌肉無力或全身倦怠，維持腦部及神經系統的健康。

**維他命B2 (核黃素)**屬水溶性質，是多個代謝途徑及能量製造時的氧化還原反應催化劑。<sup>[3]</sup>核黃素是維持細胞膜完整性、身體發育、製造紅血球及所有有關細胞能量供應的功能中的必要元素，<sup>[4,5]</sup>協助轉換及活化其他B維他命，增加體內維他命的活性。<sup>[3]</sup>缺乏核黃素會引起喉嚨痛、皮膚異常、口角潰瘍、貧血等症狀。

**維他命B3 (菸鹼酸)**主要功能是作為生產能量的催化劑。<sup>[3]</sup>菸鹼酸與其他B維他命可以協助調理腸胃，並維持皮膚健康和神經正常運作。<sup>[6]</sup>菸鹼酸亦能保持DNA的穩定性及促進其修復程序。<sup>[7]</sup>

**維他命B5 (泛酸)**是一種水溶性維他命，是組成輔酵素A其中一種元素，此酵素負責協助身體代謝脂肪酸。<sup>[3]</sup>維他命B5有效去除粉刺及頭皮屑，並預防其生長，協助皮膚新陳代謝和維持皮膚在最佳狀況。<sup>[8]</sup>缺乏維他命B5可能導致失眠、噁心、疲勞、煩躁不安和皮膚變差等。<sup>[3]</sup>

**維他命B6 (比哆醇)**在身體中負責處理蛋白質、脂肪及碳水化合物及它們的新陳代謝，對腦部、神經、皮膚及身體其他部分的正常生長及發育均非常重要。<sup>[9]</sup>組織中維他命B6主要以磷酸比哆醛 (PLP) 的形態存在，PLP是超過一百種酵素的輔酵素，促進氨基酸代謝、製造神經遞質及血基質，<sup>[3]</sup>幫助維持充足的血紅素，同時PLP是一種抗氧化劑，可保護紅血球及眼睛晶狀體細胞免受氧化傷害。<sup>[10]</sup>

**維他命 B12 (鈷胺素)**在人體中扮演酵素輔因子的角色，製造血液及維持神經正常運作必需要足夠的維他命B12。<sup>[3]</sup>維他命B12參與體內甲基轉換及葉酸代謝，促進紅、白血球和神經細胞的新陳代謝以及製造神經遞質，以上功能均對保持中樞神經功能完整非常重要。<sup>[2,3,11]</sup>缺乏維他命B12後果包括腦功能受損及憂鬱等。<sup>[12]</sup>

**維他命C (抗壞血酸)**是一種有強力抗氧化作用的水溶性維他命，是構成細胞之間基質、膠原蛋白、神經遞質、賀爾蒙、氨基酸等的重要元素。<sup>[13]</sup>維他命C可有效中和自由基及單線態氧，保護眼睛、皮膚、血細胞、遺傳細胞等免受氧化傷害。<sup>[13]</sup>補充維他命C可加快傷口癒合的速度，協助骨骼及血管正常發展。<sup>[14]</sup>

**複合維他命B + C配方可提供以下好處：**

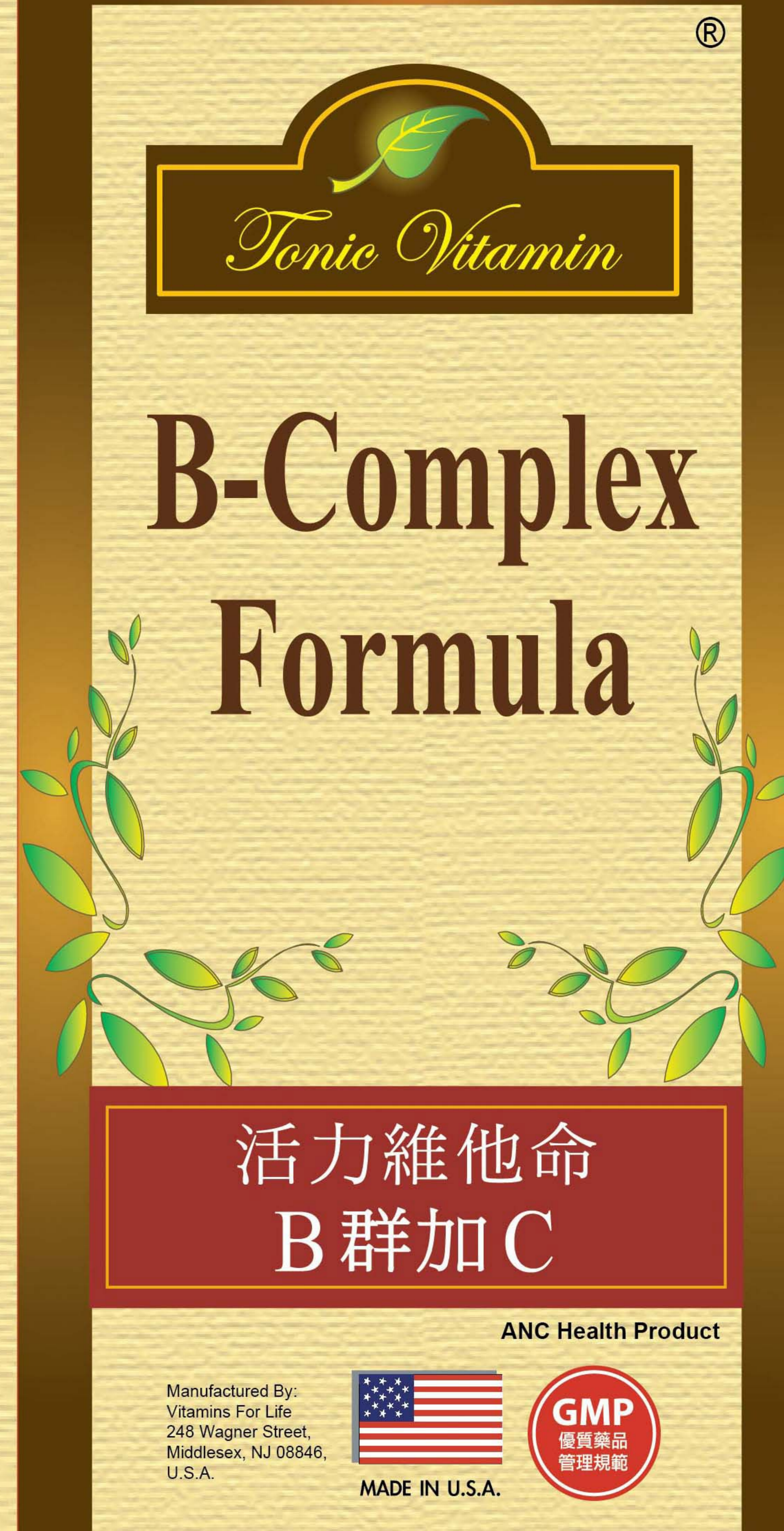
- 為肌肉、腦部、神經組織注入能量<sup>[2-5,9]</sup>
- 維持正常神經訊息傳遞<sup>[2,3,11,13]</sup>
- 改善認知能力<sup>[2,3,12]</sup>
- 增加食慾及調和情緒<sup>[1,3,12]</sup>
- 強力抗氧化，幫助維持細胞健康<sup>[3,6,10,13]</sup>
- 保持DNA的穩定性，促進其修復程序<sup>[7]</sup>
- 提供輔酵素以製造結締組織及血細胞<sup>[3,5,10]</sup>
- 改善皮膚及頭髮狀況<sup>[3,6,8,13]</sup>
- 加快傷口痊癒<sup>[14]</sup>

**建議服用份量：**

成人每天口服1次，每次1粒或遵照醫生指示。

參考文獻：見英文附頁。

註：此說明書為2016年更新版本



**Tonic Vitamin**

# B-Complex Formula

活力維他命  
B 群加 C

ANC Health Product

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

MADE IN U.S.A.

GMP  
優質藥品  
管理規範