

# 三文魚油+鱈魚肝油



## 三文魚油 + 鱈魚肝油的好處：

### 三文魚油

三文魚油所提供的奧米加3號及DHA，這些營養素是魚油獨特的養份，可幫助發育中兒童的成長。奧米加3號是一種不飽和脂肪酸 (EPA及DHA)，有維持心血管健康、靈活關節、保護神經系統和皮膚的好處，而當中的DHA能夠促進兒童腦部、視力及智力的發展。奧米加3號及DHA都是兒童健康成長的重要營養素。<sup>[1]</sup>

### 鱈魚肝油

鱈魚肝油是提供天然維他命A及維他命D的珍貴來源。<sup>[2]</sup> 維他命A以抗感染維他命著稱，特別是保護體內的黏膜，例如呼吸道、消化道、尿道等黏膜。保護這些器官不易受細菌感染，增強抗病能力。缺乏維他命A將導致夜盲症、眼睛乾澀、皮膚乾燥和容易受細菌感染等。<sup>[3]</sup>

鱈魚肝油也含有維他命D。此維他命有助身體吸收鈣質及儲存鈣質，對兒童牙齒及骨骼健康非常重要。嚴重缺乏維他命D可引致兒童佝僂病，一種鈣代謝異常所引致的骨結構損壞疾病。<sup>[4]</sup>

## 魚油的保健作用

- 保護視網膜，明目補眼、改善夜視能力<sup>[5]</sup>
- 有助嬰兒腦部發展，提高IQ和EQ<sup>[6]</sup>
- 增強記憶及學習能力<sup>[6-7]</sup>
- 改善閱讀困難症的障礙<sup>[8]</sup>
- 增進專注力<sup>[7]</sup>
- 補氣壯肺<sup>[9]</sup>
- 開胃健脾，調理腸胃，保持消化系統健康<sup>[10]</sup>
- 補肝活血，幫助清除引致鼻敏感、氣管敏感和皮膚敏感的病原體<sup>[11]</sup>
- 滋潤和保護皮膚、頭髮、指甲和關節的健康<sup>[12]</sup>
- 幫助身體吸收鈣質和磷質，維持骨骼、牙齒、心臟和腦健康<sup>[12]</sup>

## 建議服用份量：

成人：每天口服1次，每次2-3粒

12歲以上：每天口服1次，每次1-2粒

3-12歲：兒童每天口服1次，每次1粒或遵照醫生指示服用。

## 參考文獻：見英文附頁。



# Bio-home Cod Liver Oil + Salmon Oil Softgel Capsules 三文魚+鱈魚肝油丸



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