

## 三文魚油+鱈魚油的好處：

### 三文魚油

三文魚油能提供大量奧米加3脂肪酸，主要為EPA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為不飽和脂肪酸，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、視力及智力發展。奧米加3及DHA都是兒童健康成長的重要營養素。<sup>[1-3]</sup>

### 鱈魚油

鱈魚油是提供天然維他命A及維他命D的珍貴來源。<sup>[4]</sup>維他命A以抗感染維他命著稱，能保護體內的黏膜，令器官不易受細菌感染，增強抗病能力，也同時有助於維持良好視力，幫助骨骼及牙齒健康成長。<sup>[5-7]</sup>缺乏維他命A將導致夜盲症、眼睛乾澀、容易受細菌感染及皮膚乾燥等問題。<sup>[5,8]</sup>

鱈魚油也含有維他命D，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。<sup>[5,9-10]</sup>嚴重缺乏維他命D可引致兒童佝僂病，一種鈣質代謝異常所引致的骨結構損壞疾病。<sup>[10-11]</sup>



### 三文魚油及鱈魚油的作用

- (1) 促進身體健康增強體質<sup>[1-2,5]</sup>
- (2) 增強免疫系統防護<sup>[5-6]</sup>
- (3) 保護視網膜、明目補眼、改善夜視能力<sup>[5-6,12]</sup>
- (4) 有助嬰兒腦部發展<sup>[2,13]</sup>
- (5) 維持良好大腦功能及認知能力，增強學習能力，改善閱讀困難症的障礙<sup>[2,13-15]</sup>
- (6) 補氣壯肺<sup>[7,16]</sup>
- (7) 開胃健脾、調理腸胃、保持消化系統健康<sup>[6,17]</sup>
- (8) 滋潤和保護皮膚、頭髮、指甲和關節的健康<sup>[1-2,5,7,9-10,19]</sup>
- (9) 幫助身體吸收鈣質和磷質，維持骨骼、牙齒、心臟和腦健康<sup>[5-7,9-10,19]</sup>
- (10) 促進心臟及血管健康<sup>[1-2]</sup>

### 建議服用份量：

- 3歲以上兒童:每天口服1粒膠囊。  
6歲以上兒童:每天口服2粒膠囊。  
12歲以上兒童或成人:每天口服2次，每次2粒膠囊。

參考文獻：見英文附頁

Product of Alaska

# 小船長 聰明魚油丸 LITTLE CAPTAIN DHA FISH OIL



豐富奧米加-3, EPA及DHA  
天然維生素A + D  
腦部重要營養素  
Rich in Omega-3, EPA & DHA  
Natural Vitamin A + D  
Important Nutrients for Brain

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