

# 活力維他命B1-B6-B12

維他命B1、B6、B12是身體新陳代謝不可或缺的元素，可維持神經系統及腦部的正常運作，對認知能力及神經訊息傳遞尤為重要，可幫助加強體力、腦力、強壯身體及促進食慾，適合容易疲倦、神經疼痛或經常運用腦力人士。<sup>[1-3,5,6]</sup>

## 維他命B1

維他命B1又名硫胺素（Thiamine），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>[1,3]</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。研究顯示慢性酗酒與硫胺素缺乏症有關，而飲用茶或咖啡亦會增加人體硫胺素的所需攝取量。<sup>[3,4]</sup>

## 維他命B6

維他命B6又名吡哆醇（Pyridoxine），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>[5]</sup> 組織中維他命B6主要以磷酸吡哆醛PLP的形態存在，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，幫助維持充足的血紅素。<sup>[3]</sup> 維他命B6對經期前的女士更有紓緩憂慮感、精神過敏及倦怠的功效。<sup>[6]</sup>

## 維他命B12

維他命B12又稱鈷胺素（Cobalamin），負責支持製造血液及神經正常運作。<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>[1,3,7]</sup> 某些人士（特別是長者或消化系統功能減弱的人士）有機會不能有效地吸收食物中的天然維他命B12，需要透過進食補充劑以達到每日建議攝取量。<sup>[3,7]</sup> 有研究指出服用維他命B12補充劑有助老人改善大腦功能及認知能力。<sup>[1]</sup>

## 維他命B小知識

營養流失	維他命B會溶解於水中或被熱力破壞（如浸洗食物或煮食），導致流失。		
協同效應	維他命B必須一同工作以發揮協同效應，人體宜均衡吸收各種維他命B。		
缺乏症狀	維他命B1	維他命B6	維他命B12
	<ul style="list-style-type: none"><li>腳氣病</li><li>精神欠佳</li><li>失眠</li><li>嘔吐</li><li>神經系統毛病</li><li>抑鬱</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>貧血</li><li>神經緊張</li><li>失眠</li><li>抑鬱</li><li>肌肉痙攣</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>貧血</li><li>思考遲緩</li><li>情緒混亂</li><li>記憶力衰退</li><li>知覺減弱</li></ul>

資料來源：香港衛生署

## 維他命B1-B6-B12適合關注健康人士：

- ★ 三叉神經痛、坐骨神經痛、肩膊神經痛、網球肘
- ★ 壓力大、神經衰弱、心律不規則
- ★ 肌肉組織萎縮、抽筋、面部神經麻痺
- ★ 婦女妊娠或服食避孕藥期間所引致的噁心、嘔吐及神經痛
- ★ 糖尿病神經痛、酒毒性末梢神經痛
- ★ 牛皮癬、帶狀泡疹（俗稱生蛇）
- ★ 注意力渙散、記憶力及平衡感變差
- ★ 腳氣病、四肢麻痺及冰冷、無力
- ★ 青春痘等皮膚問題
- ★ 口腔潰瘍、口臭
- ★ 貧血、精神不振、倦怠
- ★ 長期煙酒攝入

## 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。  
若有特別需要者可每天口服3次，每次1粒。

參考文獻：見英文附頁。

註：此說明書為2016年更新版本



# Vitamin B1- B6-B12

## 活力維他命 B1-B6-B12



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