智健坊 Talenten

Calcium 600 And Vitamin D3

鈣加維他命D3 軟膠囊

Softgel Capsules

MADE IN U.S.A.

Quality

人體的重要營養素

鈣質是人體不可缺少的礦物質，百分之九十九的鈣質會被身體吸收並儲存在骨骼及牙齒，[1] 餘下的百分之一鈣質負責控制肌肉伸展及收縮、凝血及神經訊息傳遞。[1-4] 缺乏鈣質會令骨骼變得脆弱，身體功能無法正常運作。[1-4]

維他命D3是一種脂溶性維他命，能促進身體吸收足夠鈣質。[1,5,6]人體皮膚能經太陽照射刺激而產生反應，製造膽鈣化醇，再經由肝與腎臟轉換成活性化合物。[1,5,6]維他命D3能增加小腸對鈣的吸收、促進骨骼成長和鈣化及維持牙齒健康。[1,5,6] 維他命D3還可使小腸壁和腎小球增加磷的吸收，保持血液中檸檬酸鹽的正常水平，以及避免氨基酸流失。[1,5,6]

雖然人體可透過日常飲食或陽光照射皮膚獲得維他命D3，但因現代人大多長期處於室內環境，較少接觸陽光，容易缺乏維他命D3，需要服用補充劑來幫助增加維他命D3攝取量，從而改善身體內的鈣水平。

鈣主要分佈在人體的骨骼、血液和肌肉

骨鈣佔人體中鈣的大部份，強健的骨骼和牙齒肩負著支持、保護、運動、咀嚼等重要功能，亦是人體鈣質的儲存庫。[1] 當血鈣濃度不足時，骨鈣會迅速作補充，此過程稱為「骨質分解」，相反，血鈣濃度過高時，鈣會被運往骨骼暫存。[1-4] 牙齒只有百分之五是水，為人體中最堅硬的部分，幫助咀嚼和磨碎食物。[7]

血鈣有凝血作用，血鈣濃度正常才可維持心臟與血管健康。[1-4]血鈣對神經組織有特殊且重要的影響，低濃度的血鈣會導致神經組織過度興奮，四肢抽搐，而高濃度血鈣則會抑制興奮神經。[1-4] 血鈣的濃度由副甲狀腺素（PTH）精密控制，以平衡身體的骨鈣和血鈣含量。[1,3,5,6] 鈣是神經系統及細胞的訊息傳遞者，能活化細胞內許多不同的酵素，產生不同作用。[1-4]

肌肉中的鈣相當重要，負責控制肌肉收縮，令心肌正常跳動，維持胃和膀胱等器官的肌肉正常運作，以及控制身體和四肢的運動，其他功能包括脂質代謝等。[1-4]

人體需要多少鈣和維他命D？

美國國家科學院醫學研究建議，不同年紀的人每天應攝取以下份量的鈣質和維他命D：[8]

年齡	鈣的建議攝取量 (毫克／日)	維他命D的建議攝取量 (國際單位／日)
0-6個月	200*	400*
6-12個月	260*	400*
1-3歲	700	600
4-8歲	1000	600
9-13歲	1300	600
14-18歲	1300	600
19-30歲	1000	600
31-50歲	1000	600
51-70歲(男)	1000	600
51-70歲(女)	1200	600
70歲以上	1200	800
14-18歲孕婦或哺乳婦女	1300	600
19-50歲孕婦或哺乳婦女	1000	600

*適宜攝取量

人體鈣的流失

小腸是吸收鈣的最主要器官。若每天攝取鈣1000mg，最後只有約四分之一的鈣會真正被身體吸收，其餘的會被排出體外。[1-3] 一些停經後的婦女會因荷爾蒙分泌減少而引致鈣質嚴重流失，使骨骼變得脆弱。[1-3,8]因此，鈣質補充劑對確保我們有足夠的鈣質供應是非常重要的。

缺乏鈣質及維他命D會導致:

- 發育不良 [1-6,8,12]
- 骨質疏鬆症、骨折 [1-3,5,6,8,9]
- 佝僂病和軟骨症 [1,5,6]
- 食慾不振、腹瀉 [1]
- 引發血糖問題 [1,5,6,11]
- 情緒不穩，易感煩躁 [1]
- 骨骼腫痛，肌肉疲勞 [1,5,6,10]
- 心血管、神經和肌肉系統失調 [1-6]

鈣質 + 維他命D3的功效:

- 維持身體防禦力 [1,5,6]
- 促進牙齒健康和防止蛀牙 [1-3,7]
- 維持骨骼完整，協助骨骼正常生長 [1-3,5,6,8,9]
- 幫助預防駝背、骨質疏鬆症和骨折 [1-3,5,6,8,9]
- 維持正常神經系統運作 [1-4]
- 維持心臟健康，令心規律地跳動 [1-6]
- 保持正常肌肉收縮 [1-4]
- 幫助調節鐵質代謝 [1]
- 提供懷孕婦女於懷孕期間及產後的營養素 [1,3,5,6,12]

建議服用份量:

成人及12歲或以上之兒童每日服1-2粒或遵照醫生指示。

參考文獻：見英文附頁。

Manufactured By:
MB Pharma Labs
20A Roosevelt Ave, Somerset,
New Jersey 08873, U.S.A.

智健坊 Talenten

Calcium 600 And Vitamin D3

鈣加維他命D3 軟膠囊

Softgel Capsules

MADE IN U.S.A.

Quality

QUALITY CGMP Certified

Maintain Healthy Bones & Teeth

維持健康**骨骼**及**牙齒**