



產前產後的最佳營養補充劑

飲食均衡的孕婦，在懷孕及分娩時的不適現象會較少，所生的嬰兒也更健康、強壯及可愛。^[1-3]

高營養而均衡的飲食是孕婦及嬰兒健康的最佳方法。^[1-3] 然而即使奉行最嚴謹的健康食譜，亦難以保證孕婦能於懷孕期間吸收足夠所需的重要營養素，例如葉酸、鈣質和鐵質。^[1-3] 因此，特別為產前產後婦女的健康而研製的營養補充劑，其配方含有充份的營養素，可提供以下好處：

葉酸

葉酸是製造紅血球的重要元素，亦可促進人體免疫細胞白血球的形成，因此在提升免疫力方面扮演重要角色，亦是合成DNA及氨基酸並維持它們正常運作的必要元素。^[4] 研究顯示，孕婦攝取足夠的葉酸，可有助避免胎兒因神經受損而導致弱智等嚴重缺陷。^[5] 美國食品及藥物管理局建議，孕婦每天應攝取最少600-800微克葉酸。^[6]

鈣質

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。^[7] 婦女比男士需要更多鈣質，尤其是孕婦。^[8] 鈣質可幫助嬰兒骨骼及牙齒的成長，幫助維持神經傳遞、心血管擴張收縮及凝血等功能。^[9-10]

鐵質

鐵質是孕婦的重要營養素，能健全母體和胚胎、製造紅血球細胞、增強抵抗力和抵禦疾病。^[11-12] 孕婦維他命丸含有鐵質，可補充孕婦於日常飲食中攝取不足的鐵質。

鋅

人體中有超過三百種酵素需要鋅元素以維持其活性，鋅亦能激活白血球細胞對抗外來感染。^[13-14] 細胞生長及傷口癒合的過程中，鋅協助DNA/RNA合成、細胞分裂、蛋白合成等過程，某些蛋白亦需要鋅以維持結構緊密完整。^[13,15]

維他命B群

孕婦維他命丸通常含有維他命B1、B2、B3、B6及B12。這些維他命是「互動」營養素，可幫助母親和胎兒保持神經、皮膚、眼睛、頭髮、肝臟、口腔、腸道肌肉和腦部等器官的健康。^[16-19]

抗氧化維他命

研究顯示，自由基是攻擊人體抵抗力，造成感染、衰老、甚至癌症的原因。^[12, 20] 孕婦維他命丸含有的抗氧化維他命A、C和E，能保護眼睛、皮膚、血細胞及生殖細胞免受氧化的傷害，對維持母體和胎兒的免疫及神經系統健康尤其重要。^[21-22]

建議服用份量：

孕婦每天口服1次，每次1粒或遵照醫生指示服用。



參考文獻：見英文附頁



提供懷孕婦女於懷孕期間的營養素
Provide daily nutrients for expectant women during pregnancy

- ✓ 多種維他命 Multivitamin
- ✓ 礦物質 Minerals
- ✓ 葉酸 Folic Acid
- ✓ 鈣 Calcium
- ✓ 鐵 Iron

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

