

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。^[1] 這三種B維他命可幫助加強體力、腦力、強壯身體及促進食慾，適合容易疲倦或經常運用腦力人士。^[1-3,5,7]

維他命B1對神經、肌肉、腦力都有裨益

維他命B1又名硫胺素(Thiamine)，屬水溶性維他命，可協助身體維持正常食慾。^[2] 硫胺素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，^[1,3] 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。^[3,4]

維他命B6促進體內超過一百種酵素運作

維他命B6又名吡哆醇(Pyridoxine)，在身體中負責處理蛋白質、脂肪及碳水化合物及它們的新陳代謝，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。^[5] 組織中維他命B6主要以磷酸吡哆醛(PLP)的形態存在，(PLP)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，^[3] 幫助維持充足的血紅素，同時(PLP)是一種抗氧化劑，可保護紅血球及眼睛晶狀體細胞免受氧化傷害。^[6] 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。^[7]

維他命B12是製造紅血球及維持神經正常運作的必要元素

維他命B12又稱鈷胺素(Cobalamin)，在人體中扮演酵素輔因子的角色，製造血液及維持神經正常運作必需要有足夠的維他命B12。^[3] 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。^[1,3,8]

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，他們可能需要透過進食營養補充劑以達到每日的建議攝取量。^[3,8] 缺乏維他命B12後果包括腦功能受損及憂鬱等，^[9] 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。^[1]

綜合維他命B1、B6及B12的主要功效：

- ▶ 為肌肉、腦部、神經組織注入能量 ^[1,3,5]
- ▶ 改善認知能力 ^[1,3]
- ▶ 增加食慾及調和情緒 ^[2,7]
- ▶ 抗氧化力幫助維持細胞健康 ^[6]
- ▶ 提供輔酵素以製造血基質及血細胞 ^[3]

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。

參考文獻：見英文附頁。



Tri-B Vitamin B1-B6-B12 Tablets 維他命3B



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