

複合維他命B+C配方

複合維他命B+C 配方含維他命B1、B2、B3、B5、B6、B12及豐富維他命C，這些維他命對身體的多項功能均非常重要，如釋放食物能量、增強腦力、強壯身體及促進食慾等，適合容易疲倦及經常運用腦力人士如學生、教育界及金融界人士服用。^[1-3,5,9,12]

維他命B1 (硫胺素) 可協助身體維持正常食慾。^[1] 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，^[2,3] 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。

維他命B2 (核黃素) 屬水溶性質，是多個代謝途徑及能量製造時的氧化還原反應催化劑。^[3] 核黃素是維持細胞膜完整性、身體發育、製造紅血球及所有有關細胞能量供應的功能中的必要元素，^[4,5] 協助轉換及活化其他B維他命，增加體內維他命的活性。^[3] 缺乏核黃素會引起喉嚨痛、皮膚異常、口角潰瘍、貧血等症狀。

維他命B3 (菸鹼酸) 主要功能是作為生產能量的催化劑。^[3] 菸鹼酸與其他B維他命可以協助調理腸胃，並維持皮膚健康和神經正常運作。^[6] 菸鹼酸亦能保持DNA的穩定性及促進其修復程序。^[7]

維他命B5 (泛酸) 是一種水溶性維他命，是組成輔酵素A其中一種元素，此酵素負責協助身體代謝脂肪酸。^[3] 維他命B5有效去除粉刺及頭皮屑，並預防其生長，協助皮膚新陳代謝和維持皮膚在最佳狀況。^[8] 缺乏維他命B5可能導致失眠、噁心、疲勞、煩躁不安和皮膚變差等。^[3]

維他命B6 (比哆醇) 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。^[9] 組織中維他命B6主要以磷酸比哆醛 (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。^[10]

維他命B12 (鈷胺素) 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。^[2,3,11] 缺乏維他命B12後果包括腦功能受損及憂鬱等。^[12]

維他命C (抗壞血酸) 是一種有強力抗氧化作用的水溶性維他命，是構成細胞之間基質、膠原蛋白、神經遞質、賀爾蒙、氨基酸等的重要元素。^[13] 維他命C可有效中和自由基及單線態氧，保護眼睛、皮膚、血細胞、遺傳細胞等免受氧化傷害。^[13] 補充維他命C可加快傷口癒合的速度，協助骨骼及血管正常發展。^[14]

複合維他命B + C配方可提供以下好處：

- 為肌肉、腦部、神經組織注入能量^[2-5,9]
- 維持正常神經訊息傳遞^[2,3,11,13]
- 改善認知能力^[2,3,12]
- 增加食慾及調和情緒^[1,3,12]
- 強力抗氧化，幫助維持細胞健康^[3,6,10,13]
- 保持DNA的穩定性，促進其修復程序^[7]
- 提供輔酵素以製造結締組織及血細胞^[3,5,10]
- 改善皮膚及頭髮狀況^[3,6,8,13]
- 加快傷口痊癒^[14]

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。



Bio-home B Complex and C Tablets 維他命B雜+C



**Maintain A Healthy Body
And Nervous System**

維持神經系統及身體健康

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