



維他命B小知識

營養流失	維他命B會溶解於水中和被熱力破壞（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"> 腳氣病 精神欠佳 失眠 嘔吐 神經系統毛病 抑鬱 	<ul style="list-style-type: none"> 貧血 神經緊張 失眠 抑鬱 肌肉痙攣 	<ul style="list-style-type: none"> 貧血 思考遲緩 情緒混亂 記憶力衰退 知覺減弱

資料來源：香港衛生署

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。



Maintain A Healthy Nervous System
有助維持神經系統健康

Manufactured By:
MB Pharma Labs
320B Half Acre Rd,
Cranbury, NJ 08512, U.S.A.

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。

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，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。

維他命B6

維他命B6又名比哆醇（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。組織中維他命B6主要以磷酸比哆醛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。

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。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。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。