



## Natural Vitamin A + D

### 活力天然維他命 A+D

#### 維他命 A + D

鰵魚肝油是少數同時含有奧米加-3不飽和脂肪酸、維他命A和D的天然資源，能幫助維持骨骼、眼睛、皮膚和心血管系統健康。

#### 奧米加-3脂肪酸

奧米加-3含豐富不飽和脂肪酸，主要是EPA和DHA，人體並不能自行製造這些脂肪酸，<sup>[1]</sup> 進食營養補健品可幫助達到充足攝取量。



奧米加-3脂肪酸可幫助滋養皮膚、潤滑關節，維持心臟、血管、眼睛、腦部及周邊神經系統正常運作。<sup>[1-2]</sup> DHA在神經傳遞及組成視網膜感光細胞中扮演重要角色，<sup>[2]</sup> 因此奧米加-3脂肪酸對嬰孩的腦部、神經系統及視網膜的良好發育非常重要。<sup>[3]</sup>

#### 維他命A

維他命A是人體必需的脂溶性維他命，在視力、骨骼生長、生殖能力、細胞分裂和分化等能力或過程中均發揮作用，幫助保持皮膚、牙齒、骨骼、軟組織及黏膜的健康。<sup>[4]</sup> 維他命A是組成視網膜感光蛋白—視紫素 (rhodopsin) —的重要物質，因此維他命A能促進視力，特別是在微弱光線的情況。<sup>[5,6]</sup>

維他命A幫助維持足夠的自然殺手細胞 (Natural killer cells) 供應，此細胞有抗病毒的作用，透過血液循環身體，維他命A亦有助生產及激活白血球細胞。<sup>[6]</sup>

隨著時間的消逝，我們的皮膚會因日漸老化而產生皺紋、粗糙、變薄和色班等的問題。維他命A能促進皮膚生長及再生，幫助上皮組織和細胞外間質 (ECM) 的分化，有助消除皮膚困擾。<sup>[6]</sup>

維他命A也是抗氧化劑，能保護細胞免受自由基傷害。<sup>[7]</sup> 已知自由基是極具破壞性的粒子，研究指它參與多種慢性疾病的發展過程，亦會加速人體老化。

#### 缺乏維他命A

如果我們身體缺乏維他命A，會引致不同的健康問題。長期缺乏維他命A會令視力敏銳度減退，更會導致感光細胞外層收縮及流失，夜盲症便是維他命A缺乏症的先兆。<sup>[8]</sup> 維他命A缺乏症也是其中一個引致兒童患上可預防眼盲症 (Preventable blindness) 的病因。<sup>[5]</sup>

缺乏維他命A還會減低我們抵抗感染的能力，此時保護呼吸道的黏液表皮細胞移除致病細菌的功能減弱，可能是一些呼吸道疾病的成因。<sup>[9]</sup> 缺乏維他命A亦會影響腸道微生物的平衡，導致胃腸黏膜層受損，增加患腸胃疾病的風險。<sup>[10]</sup>

維他命A對嬰兒及孩童腦部發展尤其重要，缺乏維他命A會影響學習及空間記憶能力。<sup>[11]</sup>

#### 維他命D

維他命D又名骨化醇，是存在於整個身體的脂溶性維他命。鰵魚肝油中的維他命D3，與人體皮膚自行製造的維他命D相同。<sup>[12]</sup>

維他命D的主要功效是幫助腸道吸收鈣質，提升血液內的鈣質水平，促進骨骼形成，並參與控制肌肉活動、血管擴張、神經傳遞等過程，因此充足維他命D對強健骨骼及身體功能非常重要。<sup>[13]</sup>

#### 缺乏維他命D

維他命D缺乏症通常是因為從日常飲食中攝取不足，接觸日光的時間太少，或腎臟因某些生理因素而影響活化維他命D的功能。<sup>[13]</sup> 身體自行製造的維他命D亦會隨年紀增長而減少。<sup>[12]</sup>

缺乏維他命D會導致小童患上佝僂病 (rickets)，骨骼會變軟及彎曲，成人則可能患上骨軟化症 (osteomalacia)，導致骨骼疼痛及四肢無力。<sup>[12,13]</sup> 骨質疏鬆症是因為骨質密度水平偏低及組織退化而令骨骼變得脆弱，增加骨折的風險，常見於維他命D及鈣水平普遍偏低的長者、臥床者、更年期女性和長期接受類固醇治療的人士，<sup>[13]</sup> 他們或有需要服用維他命D保健品以補充身體不足。

#### 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。



## Natural Vitamin A + D



### 活力天然維他命 A+D



MADE IN U.S.A.



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