

女士维生素保健食品 盛嘉

产品名称	女士维生素保健食品 盛嘉
公司名称	北京盛世嘉年生物科技发展有限公司
价格	.00/个
规格参数	品牌:盛嘉 批准文号:国食健字G20050055
公司地址	北京市大兴区礼贤镇王庄村王庄街3号
联系电话	13701282980

产品详情

品牌	盛嘉	批准文号	国食健字G20050055
产品标准号	(京药)卫食证字(2009)第110000-JS0001号	原料与配料	维生素
保质期	24(月)	功效成分	维生素
原产地	中国 加拿大监制	生产厂家	北京盛世嘉年生物科技发展有限公司

特产 是

本品根据《中国居民膳食营养推荐量》rni s 并结合女性自身生理特点精心配方而成。均衡补充女性每日所需的维生素及微量元素。改善因维生素及微量元素缺乏引起的面部色斑、暗疮、粉刺、皮肤干燥无光泽、头发干枯易脱落、内分泌紊乱等问题，呵护女性健康。

适用人群：

- 1、每日水果、蔬菜摄取不足的女性。
- 2、不吃早餐的白领。
- 3、面部长色斑、暗疮、粉刺者。
- 4、日常健康保养的女性。

营养知识：维生素a

作用：具有抗氧化、抗衰老和保护心脑血管的作用，维持正常视力，预防夜盲症和干眼病。摄入不足的坏处：皮肤干燥、有呼吸道感染迹象，眼睛干燥、畏光、多泪、视物模糊等症状。贴心提示：电脑操作员、写作人、驾驶员等用眼多的人员应适量多服用维生素a。

服用长效避孕药的女性应减少摄入维生素a。维生素a在体内不易排泄，过量服用容易导致积聚，引起维生素a中毒，哺乳期和孕期的妇女要谨慎服用。维生素b1作用：参与神经传导、能量代谢，提高机体活力。协助碳水化合物的代谢，能量的生成，维持正常的神经功能。摄入不足的坏处：长时间消化不良、手

脚发麻、多发性神经炎和脚气病等。贴心提示：尽管谷物里含有大量的维生素b1，但是其主要存在于胚芽、米糠和麸皮中，精细加工容易被破坏，所以多吃粗粮最好。维生素b2作用：参与体内许多代谢和能量生产过程，对维护皮肤黏膜、肌肉和神经系统的功能有重要作用。协助食物中能量的产生，协助红细胞的产生，参与各种代谢过程。摄入不足的坏处：口臭、失眠、头痛、精神倦怠、皮肤和头发出油、头皮屑增加。贴心提示：维生素b2的天敌是紫外线、水、碱性物质、磺胺类药物和酒精；服用避孕药、孕期和哺乳

期的女性应大量补充维生素b2，长期处在精神紧张、压力大环境的人，应当增加用量。维生素b6作用：维持免疫功能，防止器官衰老。协助食物中能量的释放，参与脂肪的代谢，参与红细胞、激素的合成，是蛋白质、神经系统、免疫系统功能正常发挥的基础。摄入不足的坏处：肌肉痉挛、外伤不愈合、孕妇出现过度的恶心、呕吐。贴心提示：服用抗结核药物、雌激素避孕药的人、长期在高温环境工作和电离辐射的人应该增加维生素b6的摄入量。维生素b12作用：防贫血，提高血液携氧能力，增强记忆力。是正常生长的必需物质，参与红细胞的生成，是碳水化合物、脂肪、某些蛋白质代谢过程中所必需的，协助维持正常的神经系统，是dna合成所必需。

摄入不足的坏处：皮肤苍白、贫血、毛发稀少、食欲不振、呕吐、腹泻。贴心提示：只有动物类食物含有维生素b12，所以纯素食者最容易缺乏维生素b12，容易被碱和阳光破坏。维生素c

作用：促进伤口愈合、抗疲劳并提高抵抗力。摄入不足的坏处：牙龈紫肿且容易出血、眼膜、皮肤易出血、伤口不易愈合，不能适应外界环境变化，容易感冒。

贴心提示：人工合成的维生素补充剂，效果不如从天然食物中摄取的维生素c。

长期大量服用人工合成的维生素补充剂，会在体内产生大量的草酸，有导致肾结石的潜在危险。

长期服用富含天然维生素的食物则不会中毒。维生素d

作用：调节人体内的钙平衡，促进钙和磷的吸收代谢，保持骨骼健康。

摄入不足的坏处：多汗、儿童软骨症、成人患骨质疏松症。贴心提示：日光浴是促进维生素d在体内合成的重要途径，在日常膳食条件下，只要经常接触阳光，一般不会产生维生素d缺乏症。维生素e作用：

抗氧化作用，延缓衰老、保护心脑血管。为脂溶性抗氧化剂，可保护身体细胞、维生素a、不饱和脂肪酸，协助维持正常红细胞。摄入不足的坏处：四肢乏力，易出汗、皮肤干燥，头发分叉，痛经。

贴心提示：服用避孕药的妇女和怀孕、哺乳、更年期的妇女应适当增加维生素e的摄取

作用：预防贫血、口腔溃疡。

叶酸

叶酸和维生素b12作用相似，育龄妇女充足的膳食叶酸摄入量可以降低胎儿神经管畸形如脊柱裂、无脑儿等的发生危险性，另有实验显示叶酸对心脏有保护作用摄入不足的坏处：贫血、口疮、身体虚弱、乏力、失眠、健忘、躁动不安。

贴心提示：妊娠、哺乳期增加叶酸摄入；与维生素c同服，可抑制叶酸在胃肠中的吸收