

附表一、維生素或礦物質例句

營養素成分	可敘述之生理功能例句
維生素 A 或 β-胡蘿蔔素	有助於維持在暗處的視覺。增進皮膚與黏膜的健康。幫助牙齒和骨骼的發育與生長。
維生素 D	增進鈣吸收。幫助骨骼與牙齒的生長發育。促進釋放骨鈣，以維持血鈣平衡。有助於維持神經、肌肉的正常生理。
維生素 E	減少不飽和脂肪酸的氧化。有助於維持細胞膜的完整性。具抗氧化作用。增進皮膚與血球的健康。有助於減少自由基的產生。
維生素 K	有助血液正常的凝固功能。促進骨質的鈣化。活化肝臟與血液中的凝血蛋白質。
維生素 C	促進膠原蛋白的形成，有助於傷口癒合。有助於維持細胞排列的緊密性。增進體內結締組織、骨骼及牙齒的生長。促進鐵的吸收。具抗氧化作用。
維生素 B1	有助於維持能量正常代謝。幫助維持皮膚、心臟及神經系統的正常功能。有助於維持正常的食慾。
維生素 B2	有助於維持能量正常代謝。有助於維持皮膚的健康。
菸鹼素	有助於維持能量正常代謝。增進皮膚、神經系統、黏膜及消化系統的健康。
維生素 B6	有助於維持胺基酸正常代謝。有助於紅血球中紫質的形成。幫助色胺酸轉變成菸鹼素。有助於紅血球維持正常型態。增進神經系統的健康。

營養素成分	可敘述之生理功能例句
葉酸	有助於紅血球的形成。有助於核酸與核蛋白的形成。有助胎兒的正常發育與生長。
維生素 B12	有助於紅血球的形成。增進神經系統的健康。
生物素	有助於維持能量與胺基酸的正常代謝。有助於脂肪與肝醣的合成。有助於嘌呤的合成。增進皮膚和黏膜的健康。
泛酸	有助於維持能量正常代謝。增進皮膚和黏膜的健康。有助於體脂肪、膽固醇的合成及胺基酸的代謝。
鈣	有助於維持骨骼與牙齒的正常發育及健康。幫助血液正常的凝固功能。有助於肌肉與心臟的正常收縮及神經的感應性。活化凝血酶元轉變為凝血酶，幫助血液凝固。調控細胞的通透性。
鐵	有助於正常紅血球的形成。構成血紅素與肌紅素的重要成分。有助於氧氣的輸送與利用。
碘	合成甲狀腺激素的主要成分。有助於維持正常生長、發育、神經肌肉的功能。調節細胞的氧化作用。有助於維持甲狀腺激素的正常分泌。有助於維持正常基礎代謝。
鎂	有助於骨骼與牙齒的正常發育。有助於維持醣類的正常代謝。有助於心臟、肌肉及神經的正常功能。有助於身體正常代謝。
鋅	為胰島素及多種酵素的成分。有助於維持能量、醣類、蛋白質與核酸的正常代謝。增進皮膚健康。有

營養素成分	可敘述之生理功能例句
	助於維持正常味覺與食慾。有助於維持生長發育與生殖機能。

附表二、其他營養素例句

營養素成分	可敘述之生理功能例句
膳食纖維	可促進腸道蠕動。增加飽足感。使糞便比較柔軟而易於排出。膳食中有適量的膳食纖維時，可增加糞便量。