

HÃY DỊCH TỪ TRONG NGOẠC SANG TIẾNG ANH SAO CHO PHÙ HỢP VỚI NGHĨA TRONG BÀI

Vitamin, được lấy ở dạng nhỏ, là một nhóm chính của các hợp chất hữu cơ(điều chỉnh) các.....(cơ chế), nhờ đó cơ thể(chuyển hóa) thức ăn thành năng lượng. Không nên nhầm lẫn chúng với khoáng chất(vô cơ) trong lớp trang điểm của chúng. Mặc dù nói chung, việc đặt tên vitamin tuân theo thứ tự(theo bảng chữ cái) trong số(định dạng đồng nhất) của chúng, nhưng(danh pháp) của các loại chất phụ riêng lẻ có thể xuất hiện nơi nào đó một cách ngẫu nhiên,.....(được sắp xếp không theo thứ tự). Trong số 13 loại vitamin được biết đến ngày nay, có năm loại được sản xuất trong cơ thể. Mặc dù mỗi loại vitamin có(sự chỉ định) cụ thể và không thể được thay thế bằng một hợp chất khác, việc thiếu một loại vitamin có thể dẫn đến(sự thiếu hụt).

Cách tốt nhất để một cá nhân(Chắc chắn) nguồn cung cấp vitamin cần thiết là duy trì một chế độ ăn uống cân bằng bao gồm một.....(sự đa dạng) thực phẩm và cung cấp đủ số lượng tất cả các hợp chất. Một số uống(chất bổ sung) vitamin,..... (chủ yếu) ở dạng viên nén. Các vitamin trong các chất bổ sung như vậy, chủ yếu ở dạng viên nén. Các vitamin trong các chất bổ sung như vậy là(tương đương) đối với những vitamin trong thực phẩm, nhưng một người trưởng thành duy trì một chế độ ăn uống cân bằng thì không cần bổ sung hàng ngày.(Việc uống, việc ăn vào bụng) các chất bổ sung chỉ được khuyến nghị để khắc phục sự thiếu hụt hiện có do chế độ ăn(không cân bằng) để cung cấp các vitamin được biết là thiếu trong chế độ ăn hạn chế, hoặc hoạt động như một biện pháp..... (trị liệu, điều trị) trong điều trị y tế. _____ (Một cách cụ thể), phải thận trọng với các chất(hòa tan trong chất béo), chẳng hạn như vitamin A và D, bởi vì, dùng với liều lượng(lớn, không lồ), chúng có thể gây nguy hiểm cho sức khỏe nghiêm trọng trong một thời gian.