

Nutrients

Vitamin A Vitamin C Calcium鈣
Vitamin E Vitamin D Iron鐵

Carbohydrate Protein Fat

保護內臟
修補身體
產生熱能
幫助肌肉生長



幫助傷口痊癒
維持皮膚健康
排便順暢



幫助鈣質吸收
促進骨骼健康



維持視力
免疫防衛



造血功能
減少它會貧血



凝血功能
鞏固骨頭
穩定血壓
神經系統傳導



抗氧化
增強免疫力



提供身體能量
少會全身無力



提供熱量
眼睛與皮膚健康

