

維他命D 知多少！

維他命D是一種對維持健康極為重要的脂溶性微量營養素，建議成人每日攝取15至20微克。

您了解維他命D的重要性嗎？它可能比你想像的更重要！



有助鈣和磷在腸道中吸收，從而促進骨骼、牙齒健康



維持自身防禦系統



維持呼吸系統健康



調節神經肌肉功能

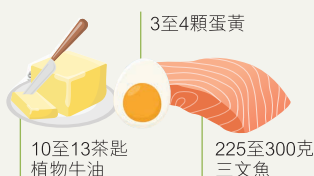
維他命D的來源

曬太陽



身體在陽光中的UVB照射下能製造維他命D，但在防曬霜或於室內玻璃窗阻擋UVB的情況下，身體便不能製造維他命D以滿足每天所需！

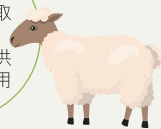
食物攝取



脂溶性的維他命D多數存在於脂肪較高的食物中，例如可從上圖所示的食物份量中攝取每日所需的維他命D。

營養補充品

從地衣、真菌和藻類中萃取的維他命D補充品才可供素食人士服用



許多市面上的維他命D補充品都是從羊毛脂中萃取，不適合素食人士服用。

Super Vitamin D



Young Living 的 Super Vitamin D 的高效吸收配方以多種植物成分配製而成，不含任何合成成分，適合素食人士使用。其雜莓風味溶片美味可口，設計方便外攜服用，每片更蘊含25微克維他命D以滿足每日所需，有助支援多方面健康，是您的不二之選！

- ✓ 支援身體鈣質平衡及骨骼生長
- ✓ 支援呼吸系統健康
- ✓ 增強自身防禦系統
- ✓ 維他命D和香蜂草萃取有助支援情緒



主要成分：

維他命D — 萃取自於美國種植的地衣



有機檸檬香脂萃取
來自西班牙



100%純淨青檸精油
來自墨西哥農場



香蜂草精油
來自法國

使用方法：

每天於餐後服用一片。含服在口腔內5-10秒，待溶解後咀嚼以達至最佳效果。