

附表一、維生素或礦物質例句

營養素成分	每日最低攝取量	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。

營養素成分	每日最低攝取量	可敘述之生理功能例句
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。
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

營養素成分	每日最低攝取量	可敘述之生理功能例句
		量、醣類、蛋白質與核酸的正常代謝。增進皮膚健康。有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。有助於皮膚組織蛋白質的合成。
鉻	6 μ g	有助於維持醣類正常代謝。

註：營養素成分「含量」應符合「包裝食品營養宣稱應遵行事項」及「包裝維生素礦物質類之錠狀膠囊狀食品營養標示應遵行事項」，前開規定未列者，「每日最低攝取量」應達附表一規定以上，方得標示、宣傳或廣告該附表「可敘述之生理功能例句」。