

# 服用葉酸素！ 促進健康！



## 何謂“服用葉酸素”？

葉酸素是一種很重要的維他命B。即使是一位成年人，你的身體每天都會製造出上百萬個新細胞。而我們的身體就是利用葉酸素來製造這些新細胞的。

“服用葉酸素”的用意就是你需獲取足夠的葉酸和其它的維他命B群來促進健康。每天你至少需要服 400mcg 葉酸素。所以，妳要服用！

## 葉酸素 = 秀外慧中

葉酸素可以使你的頭髮、指甲以及皮膚的質地更好。

## 葉酸素= 更加健康

每天服用含有葉酸素的綜合維他命會使心臟更健康。它還有其它益處：

- 協助身體提高抗壓能力
- 降低產生高血壓的風險
- 增強對抗乳癌、子宮頸癌，以及結腸癌等疾病。在懷孕之前或懷孕期間，服用含有葉酸素的多種維他命也會讓妳有一個健康的嬰兒。

## 獲取葉酸素並非難事

- 每天服用含有400mcg葉酸素的綜合維他命。
- 或是每天早晨食用一碗穀片及400mcg葉酸素。（請先查核營養成分表）
- 若想從其它來源攝取葉酸素（來自天然食物），可以採用以下蔬果麵食：橙子、草莓、梨（Avocado, 又稱牛油果）、各種豆類、煮熟的綠色花菜（西蘭花），或是煮熟的菠菜和甘藍菜，以及有添加營養素的麵包和麵條 妳可免費領取多種維他命！

## 妳可免費領取綜合維他命！

本組織可免費提供婦女一年份含有葉酸的綜合維他命，請向我們的職員查詢詳情。

# 服用葉酸素！ 促進健康！



## 何謂“服用葉酸素”？

葉酸素是一種很重要的維他命B。即使是一位成年人，你的身體每天都會製造出上百萬個新細胞。而我們的身體就是利用葉酸素來製造這些新細胞的。

“服用葉酸素”的用意就是你需獲取足夠的葉酸和其它的維他命B群來促進健康。每天你至少需要服 400mcg 葉酸素。所以，妳要服用！

## 葉酸素 = 秀外慧中

葉酸素可以使你的頭髮、指甲以及皮膚的質地更好。

## 葉酸素= 更加健康

每天服用含有葉酸素的綜合維他命會使心臟更健康。它還有其它益處：

- 協助身體提高抗壓能力
- 降低產生高血壓的風險
- 增強對抗乳癌、子宮頸癌，以及結腸癌等疾病。在懷孕之前或懷孕期間，服用含有葉酸素的多種維他命也會讓妳有一個健康的嬰兒。

## 獲取葉酸素並非難事

- 每天服用含有400mcg葉酸素的綜合維他命。
- 或是每天早晨食用一碗穀片及400mcg葉酸素。（請先查核營養成分表）
- 若想從其它來源攝取葉酸素（來自天然食物），可以採用以下蔬果麵食：橙子、草莓、梨（Avocado, 又稱牛油果）、各種豆類、煮熟的綠色花菜（西蘭花），或是煮熟的菠菜和甘藍菜，以及有添加營養素的麵包和麵條 妳可免費領取多種維他命！

## 妳可免費領取綜合維他命！

本組織可免費提供婦女一年份含有葉酸的綜合維他命，請向我們的職員查詢詳情。