

Multivitamin & Multimineral: Do You Need Them?

维他命和矿物质：您是否营养失调？



Most of us hardly consume a well-balanced diet on regular basis which makes the nutrients insufficient for body needs. This phenomena is very obvious on young children, teenagers, pregnant women, vegetarian and chronically ill or elderly people.

The nutritionist and health conscious people are convinced with the benefits of health supplements; however, many of us are still unclear with the multivitamin/mineral intake daily:

许多人在日常饮食中都无法摄取均衡而充足的营养。有时候，饮食中的营养更不足以应付他们身体的需要。这些现象在幼儿、青少年、孕妇、素食者、慢性病患者和老年人身上最为常见。

营养学家和注意健康的人一般都相信，营养补品对我们人体有益。然而对大多数人来说，我们对日常饮食中所摄取的维他命和矿物质尚一知半解：

Kebanyakan orang gagal mendapat nutrisi yang lengkap dan seimbang dalam pemakanan seharian mereka. Adakalanya, pemakanan itu tidak cukup untuk menampung keperluan zat tubuh mereka. Fenomena ini biasanya berlaku di kalangan kanak-kanak, remaja, ibu yang mengandung, vegetarian, pesakit kronik dan warga tua.

Pakar pemakanan dan mereka yang mementingkan kesihatan tidak pernah sangsi bahawa makanan tambahan akan membantu dalam penjagaan badan. Akan tetapi, banyak dari kalangan kita masih tidak jelas dengan manfaat yang akan diberi oleh multivitamin/mineral kita ambil setiap hari:

Adakah anda perlukannya?

Vitamin	The Benefits	Deficiency
Vitamin A (Liver, Milk)	Essential for eyes, skin and the proper function of the immune system. Helps maintain hair, bones and teeth.	Night blindness; loss of appetite; dry, rough skin; lowered resistance to infection; dry eyes.
Vitamin B1 (Sunflower Seeds, Pork, Whole and Enriched Grains)	Necessary for carbohydrate metabolism and muscle coordination. Promotes proper nerve function.	Anxiety; hysteria; depression; muscle cramps; loss of appetite.
Vitamin B2 (Liver, Milk, Spinach, Mushrooms)	Needed for metabolism of all foods and the release of energy to cells. Essential to the functioning of Vitamin B6 and Niacin.	Cracks and sores around the mouth and nose; visual problems.
Vitamin B6 (Spinach, Broccoli, Bananas)	Needed for protein metabolism and carbohydrate metabolism. Helps form red blood cells. Promotes nerve and brain function.	Anemia; irritability; patches of itchy, scaling skin; convulsions.
Vitamin C (Citrus Fruits, Strawberries, Broccoli, Green Peppers)	Antioxidant. Helps strengthen blood vessel walls. Helps maintain healthy gums. Aids in the absorption of iron.	Muscle weakness; bleeding gums; easy bruising.
Vitamin D (Egg Yolk, Milk, Exposure to sun enables body to make its own Vitamin D)	Helps build and maintain teeth and bones. Enhances calcium absorption.	Rickets in children; osteoporosis.
Vitamin E (Corn, Butter, Brown Rice, Soybean Oil)	Antioxidant. Helps form red blood cells, muscles and other tissues.	Causes nerve abnormalities.
Folic Acid (Green & Leafy Vegetables, Orange Juice, Sprouts)	Essential for the manufacture of genetic material as well as protein metabolism and red blood cell formation.	Impaired cell division; anemia; diarrhea; gastrointestinal upsets.
Calcium (Milk, Yogurt, Cheese, Sardines, Broccoli, Turnip Greens)	Helps build strong bones and teeth. Promotes muscle and nerve function. Helps activate enzymes needed to convert food to energy.	Rickets in children; osteoporosis in adults.
Magnesium (Spinach, Broccoli, Tofu, Cashews, Wheat Bran)	Activates enzymes needed to release energy in body. Needed by cells for genetic material and bone growth.	Nausea; muscle weakness, twitching, cramps; cardiac arrhythmias.
Potassium (Peanuts, Bananas, Orange Juice, Green Beans, Mushrooms, Broccoli, Sunflower Seeds)	Helps maintain regular fluid balance. Needed for nerve and muscle function.	Nausea; anorexia; muscle weakness.
Zinc (Oysters, Shrimp, Crab, Beef, Whole Grains, Peanuts, Beans)	Necessary element in more than 100 enzymes that are essential to digestion and metabolism.	Slow healing of wounds; loss of taste; retarded growth and delayed sexual development in children.
Iron (Liver, Beans, Raisins)	Essential for making hemoglobin.	Skin pallor; weakness; fatigue; headaches.

Vitamin/ Mineral

Nutritional Assistance

Nutritional Deficiency

维他命 A (肝脏、牛奶)	调节眼睛、皮肤和免疫功能; 帮助维持头发、骨骼和牙齿的健康。	夜盲症、没有胃口、皮肤粗糙、抵御感染病的能力差、眼睛干燥。
维他命 B1 (瓜子、猪肉、谷类)	对碳水化合物代谢和肌肉协调极其重要; 促进神经功能。	忧虑、瘧病、忧郁、肌肉抽筋、没有胃口。
维他命 B2 (肝脏、牛奶、菠菜、菇类)	帮助食物代谢并将能量传递细胞; 维持维他命 B6和B3的功能。	嘴巴和鼻子周围出现破裂和溃疡的现象、视力问题。
维他命 B6 (菠菜、椰菜、香蕉)	帮助蛋白质和碳水化合物代谢、并红血球的制造; 促进神经和脑部的功能。	贫血症、过度敏感、皮肤发痒并剥落、惊厥。
维他命 C (柑桔、草莓、椰菜、青椒)	抗氧化剂; 帮助强化血管壁; 维持牙床的健康; 帮助铁质的吸收。	肌肉无力、牙床出血、容易碰伤。
维他命D (蛋黄、牛奶、晒太阳; 让身体自行制造维他命D)	帮助制造和维持强健的骨骼和牙齿; 促进钙质的吸收。	软骨病 (儿童)、骨质疏松症。
维他命E (玉蜀黍、牛油、糙米、大豆油)	抗氧化剂; 帮助红血球、肌肉和其他细胞的形成。	造成神经异常
叶酸 (大叶青蔬菜、橙汁、豆芽)	制造遗传物质、促进蛋白质代谢和制造红血球。	细胞分裂增殖受损、贫血症、痢疾、肠胃不适
钙 (牛奶、酸奶、乳酪、沙丁鱼、椰菜、青萝卜)	建立强健的骨骼和牙齿; 促进肌肉和神经功能; 活化可以把食物变成能量的酵素。	软骨病 (儿童)、骨质疏松症 (成人)。
镁 (菠菜、椰菜、豆腐、腰果、麦麸)	活化帮助体内释放能量的酵素; 为细胞制造遗传物质和骨骼成长的重要矿物质。	反胃、肌肉无力、肌肉抽搐、肌肉抽筋、心律失常。
钾 (花生、香蕉、橙汁、青豆、菇类、椰菜、瓜子)	维持液体平衡; 促进神经和肌肉功能。	反胃、厌食、肌肉无力。
锌 (牡蛎、虾、螃蟹、牛肉、全麦、花生、豆类)	为体内百多种消化酵素和代谢酵素的必需元素。	伤口愈合很慢、食之无味、儿童的成长停滞、性发育迟缓。
铁 (肝脏、豆类、葡萄干)	制造血色素。	皮肤苍白、体弱无力、疲倦、头痛

Mineral

Kebaikan

Gejala Kekurangan

Vitamin A (Hati, Susu)	Penting untuk fungsi mata, kulit dan sistem imun. Mengekalkan kesihatan rambut, tulang dan gigi.	Rabun malam; hilang selera; kulit kering dan kasar; kurang daya tahan untuk menentang jangkitan; mata kering.
Vitamin B1 (Biji Bunga Matahari, Daging Khinzir dan Bijirin)	Penting dalam metabolisma karbohidrat dan penyelarasan otot. Menggalakkan fungsi sistem saraf.	Keresahan; histeria; kemurungan; kekejangan otot; hilang selera.
Vitamin B2 (Hati, Susu, Bayam, Cendawan)	Diperlukan oleh tubuh untuk metabolisma semua jenis makanan dan mengeluarkan tenaga dan sel-sel. Diperlukan oleh vitamin B6 dan niasin.	Pecah-pecah dan sakit pada mulut dan hidung; masalah penglihatan.
Vitamin B6 (Bayam, Brokoli, Pisang)	Diperlukan oleh tubuh untuk metabolisma dan penyerapan protein dan juga metabolisma karbohidrat. Membantu membina sel darah merah. Meningkatkan fungsi sistem saraf dan otak.	Anemia; bengkak; gatal-gatal, kulit bersik; sawan.
Vitamin C (Buah Sitrus, Strawberi, Brokoli, Lada Hijau)	Bahan antioksidan. Menguatkan dinding saluran darah. Mengekalkan kesihatan gusi. Membantu dalam penyerapan zat besi.	Otot-otot menjadi lemah; gusi berdarah; mudah lebam.
Vitamin D (Telur Kuning, Susu, Terdedah kepada sinaran matahari supaya badan dapat menghasilkan Vitamin D)	Membentuk dan mengekalkan gigi dan tulang yang sihat. Membantu penyerapan zat kalsium.	Rikets (kanak-kanak); osteoporosis.
Vitamin E (Jagung, Mentega, Beras Ceruh, Minyak Kacang Soya)	Bahan antioksidan. Membentuk sel darah merah, otot dan tisu-tisu lain.	Mengakibatkan keabnormalan saraf.
Asid Folik (Sayur-sayuran Hijau & Berdaun, Jus Oren, Tauge)	Penting bagi pembuatan bahan genetik dalam sel dan metabolisma protein, serta pembentukan sel darah merah.	Melemahkan pembahagian sel; anemia; diarrhea; ketidakselesaan gastrousus.
Kalsium (Susu, Yogurt, Keju, Sardin, Brokoli, Lobak Hijau)	Membentuk tulang dan gigi yang kuat. Menggalakkan fungsi otot dan sistem saraf. Membantu merangsang enzim yang bertindak untuk menukar makanan kepada tenaga.	Rikets (kanak-kanak); osteoporosis (dewasa).
Magnesium (Bayam, Brokoli, Tauhu, Gajus, Bran Gandum)	Merangsang enzim yang bertindak untuk membebaskan tenaga dalam tubuh. Diperlukan oleh sel-sel untuk pembuatan bahan genetik dan pertumbuhan tulang.	Loya; otot-otot menjadi lemah, sentakan, kekejangan; aritmia kardium.
Potassium (Kacang Tanah, Pisang, Jus Oren, Kacang Hijau, Cendawan, Biji Bunga Matahari)	Menyokong keseimbangan bendalir dalam badan. Diperlukan untuk fungsi sistem saraf dan otot.	Loya; anoreksia (kehilangan selera makan); otot-otot menjadi lemah.
Zink (Tiram, Udang, Ketam, Daging Lembu, Bijian, Kacang Tanah, Kekacang)	Unsur penting dalam enzim-enzim yang diperlukan untuk proses penghadaman dan metabolisma.	Luka lambat pulih; hilang rasa lidah; kanak-kanak terencat pertumbuhan dan perkembangan jantina menjadi lebih lambat.
Besi (Hati, Kacang, Kismis)	Penting untuk menghasilkan hemoglobin.	Kulit kelihatan pucat; badan lemah; kelesuan; sakit kepala.