



葉酸鐵營養片 { 時時好氣色 乳孕婦必備 }



鐵及葉酸是造血的重要營養素，尤其婦女每月於生理周期會流失鐵質，需要從飲食中獲取足夠的鐵質，而孕婦也需要更多的鐵及葉酸，才能維持胎兒的正常生長與發育。葉酸鐵營養片提供豐富且容易吸收的有機鐵搭配葉酸，可做為婦女、老年人、病後痊癒者、工作壓力大者的鐵質補充。

{ 產品介紹 }

{ 營養成份 }

{ 食用說明 }

{ 適用對象 }

{ 健康新知 }

{ 產品介紹 }

- 含紐崔萊獨特的菠菜濃縮素。
- 以人體容易吸收的有機鐵為原料，提供亞鐵形式，吸收利用率更佳。
- 每兩片可提供20毫克的鐵及266微克的葉酸。
- 易吞嚥、不殘留氣味。

{ 營養成份 }

▲ TOP

重要營養成分	每2片含	+國人膳食營養素 參考攝取量基準值%
鐵	20毫克	200
葉酸	266微克	67
+ 此處以20歲成人為基準		



1片葉酸鐵營養片 = 1盒半葡萄乾的鐵 + 1碟菠菜的葉酸

{ 食用說明 }

▲ TOP

- 建議攝取量：每天食用2片。

{ 適用對象 }

▲ TOP

- 較少食用肝臟、肉類、動物血、全穀類、豆類、瓜類、深綠色蔬菜者。
- 準備懷孕者、孕婦、哺乳婦。
- 青少年及老年人。
- 時常捐血或不當減重的人。
- 常飲用咖啡或茶飲的人。

{ 健康新知 }

▲ TOP

Q. 為何孕婦要特別補充葉酸及鐵？

A. 葉酸為準備懷孕者及孕婦的重要營養素，因為葉酸參與紅血球的形成。懷孕前與懷孕初期應攝取比平日多2倍的葉酸，可維持胎兒的正常生長與發育。懷孕後期至產後2個月需要比平日多3倍的鐵（每天需補充45毫克的鐵），才得以滿足胎兒發育與產後失血所需。



容 量： 120片

語音代碼： 1064