

# 冬季增强抵抗少感冒 吃点VC

服务热线: 400-707-8558 活动时间: 2021年11月1日-11月30日

## 出现这些症状 大多数都缺VC

- **早期主要表现:**乏力、食欲差、体重减轻、性情暴躁、下肢肌肉或关节疼痛;
- **皮肤粗糙:**毛囊周围充血、溢血、紫斑,继之毛囊肿胀与肥厚,使皮肤更显粗糙;
- **牙龈问题:**牙龈肿胀、发红、疼痛和出血;
- **免疫力下降:**贫血、水肿、伤口愈合缓慢而易继发感染;
- **骨骼问题:**成年人缺乏维生素C更易造成骨质疏松、牙齿脱落或骨折。



资料来源:《维生素保健全书》-天津科学技术出版社

## 如何有效补充维生素C?

1.每日推荐摄入量(RDA): 每天100毫克,用于预防缺乏症(坏血病,牙龈出血、紫癜等)。如果已经有坏血病症状,则需要

每天补充500毫克(分两次,每次250毫克)。

资料来源:中国营养学会、维生素矿物质补充剂在疾病预防中的临床应用:专家共识。

2.预防慢性病标准:每天摄入500毫克,长期补充用于预防各类常见慢性病。

资料来源:《维生素矿物质补充剂在疾病预防中的临床应用:专家共识》。

3.每日最佳摄入量(ODA):每天1000毫克。

资料来源:《营养圣经》,全球医学与营养学公认的营养学经典。

## 1片VC顶2斤樱桃 1天1片就够了

高含量VC,每片含VC100mg≈2斤樱桃的VC含量≈3个甜橙的VC含量≈22个苹果的VC含量,满足成年人1日所需VC营养。《中国居民膳食营养素参考摄入量》规定:成人维生素C的参考

摄入量为100mg/天。(普通樱桃每100g含VC10mg)我们每天摄入的水果蔬菜很少,而且很多蔬菜经过高温烹饪之后,VC会遭到极大破坏,导致人体摄入VC不足。

## 更适合中老年人的VC含片

不含蔗糖,低热量,不蛀牙,不会导致龋齿,血糖问题人群也能吃。

随着年龄增长,牙齿松动,咀嚼能力下降,很多中老年人对比较硬的食物或营养品很抗拒,想吃也不能吃,想补也没办法补。御善维牌VC特别采用含片的形式,含着吃,营养成分缓慢溶解,更利于人体吸收,更适合牙齿不好的中老年人及时补充VC。

### 御善维牌维生素C含片 (3种口味)

原98元/瓶 现98元3瓶 足足能吃300天!

御善维牌维生素C含片 (甜橙味+青苹果味+蓝莓味)  
规格: 0.8g/片×100片/瓶 市场价: 98元/瓶

✓ 1片VC=2斤樱桃  
✓ 1天1片就够了

服务热线: 400-707-8558