### 附表一、維生素或礦物質例句

| **類別** | 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」。 | | |
| --- | --- | --- | --- |
| **食品** | **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。 |
| 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 |  | 有助維持於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 | 6μg | 有助於維持醣類正常代謝。 |

### 附表二、其他營養素例句

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **類別** | 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」應達附表二規定以上，方得標示、宣傳或廣告該附表「可敘述之生理功能例句」。 | | |
| **食品** | **營養素成分** | **每日最低攝取量** | **可敘述之生理功能例句** |
| 蛋白質 |  | 人體細胞、組織、器官的主要構成物質。幫助生長發育。有助於組織的修復。  為肌肉合成的來源之一。可用於肌肉生長。 |
| 膳食纖維 |  | 可促進腸道蠕動。**增加飽足感。**使糞便比較柔軟而易於排出。膳食中有適量的膳食纖維時，可增加糞便量。 |