

附件二

營養素或特定成分	得敘述之生理功能詞句或類似詞句
維生素 A 或 β-胡蘿蔔素	一、有助於維持在暗處的視覺。 二、增進皮膚與黏膜的健康。 三、幫助牙齒和骨骼的發育與生長。
維生素 D	一、增進鈣吸收。 二、幫助骨骼與牙齒的生長發育。 三、促進釋放骨鈣，以維持血鈣平衡。 四、有助於維持神經、肌肉的正常生理。
維生素 E	一、減少不飽和脂肪酸的氧化。 二、有助於維持細胞膜的完整性。 三、具抗氧化作用。 四、增進皮膚與血球的健康。 五、有助於減少自由基的產生。
維生素 K	一、有助血液正常的凝固功能。 二、促進骨質的鈣化。 三、活化肝臟與血液中的凝血蛋白質。
維生素 C	一、促進膠原蛋白的形成，有助於傷口癒合。 二、有助於維持細胞排列的緊密性。 三、增進體內結締組織、骨骼及牙齒的生長。 四、促進鐵的吸收。 五、具抗氧化作用。
維生素 B1	一、有助於維持能量正常代謝。 二、幫助維持皮膚、心臟及神經系統的正常功能。 三、有助於維持正常的食慾。
維生素 B2	一、有助於維持能量正常代謝。 二、有助於維持皮膚的健康。
菸鹼素	一、有助於維持能量正常代謝。 二、增進皮膚、神經系統、黏膜及消化系統的健康。
維生素 B6	一、有助於維持胺基酸正常代謝。 二、有助於紅血球中紫質的形成。 三、幫助色胺酸轉變成菸鹼素。 四、有助於紅血球維持正常型態。 五、增進神經系統的健康。
葉酸	一、有助於紅血球的形成。 二、有助於核酸與核蛋白的形成。 三、有助胎兒的正常發育與生長。
維生素 B12	一、有助於紅血球的形成。 二、增進神經系統的健康。

營養素或特定成分	得敘述之生理功能詞句或類似詞句
生物素	<ul style="list-style-type: none"> 一、 有助於維持能量與胺基酸的正常代謝。 二、 有助於脂肪與肝醣的合成。 三、 有助於嘌呤的合成。 四、 增進皮膚和黏膜的健康。
泛酸	<ul style="list-style-type: none"> 一、 有助於維持能量正常代謝。 二、 增進皮膚和黏膜的健康。 三、 有助於體脂肪、膽固醇的合成及胺基酸的代謝。
鈣	<ul style="list-style-type: none"> 一、 有助於維持骨骼與牙齒的正常發育及健康。 二、 幫助血液正常的凝固功能。 三、 有助於肌肉與心臟的正常收縮及神經的感應性。 四、 活化凝血酶元轉變為凝血酶，幫助血液凝固。 五、 調控細胞的通透性。
鐵	<ul style="list-style-type: none"> 一、 有助於正常紅血球的形成。 二、 構成血紅素與肌紅素的重要成分。 三、 有助於氧氣的輸送與利用。
碘	<ul style="list-style-type: none"> 一、 合成甲狀腺激素的主要成分。 二、 有助於維持正常生長、發育、神經肌肉的功能。 三、 調節細胞的氧化作用。 四、 有助於維持甲狀腺激素的正常分泌。 五、 有助於維持正常基礎代謝。
鎂	<ul style="list-style-type: none"> 一、 有助於骨骼與牙齒的正常發育。 二、 有助於維持醣類的正常代謝。 三、 有助於心臟、肌肉及神經的正常功能。 四、 有助於身體正常代謝。
鋅	<ul style="list-style-type: none"> 一、 為胰島素及多種酵素的成分。 二、 有助於維持能量、醣類、蛋白質與核酸的正常代謝。 三、 增進皮膚健康。 四、 有助於維持正常味覺與食慾。 五、 有助於維持生長發育與生殖機能。 六、 有助於皮膚組織蛋白質的合成。
鉻	有助於維持醣類正常代謝。
蛋白質	<ul style="list-style-type: none"> 一、 人體細胞、組織、器官的主要構成物質。 二、 幫助生長發育。 三、 有助於組織的修復。 四、 為肌肉合成的來源之一。 五、 可用於肌肉生長。
膳食纖維	<ul style="list-style-type: none"> 一、 可促進腸道蠕動。 二、 增加飽足感。

營養素或特定成分	得敘述之生理功能詞句或類似詞句
	三、使糞便比較柔軟而易於排出。 四、膳食中有適量的膳食纖維時，可增加糞便量。
<p>註一：營養素「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」之規定，方得標示、宣傳或廣告其可敘述之生理功能詞句。</p> <p>註二：鉻每日最低攝取量需達 6μg，方得標示、宣傳或廣告其可敘述之生理功能詞句。</p> <p>註三：營養素或特定成分可敘述之生理功能詞句用於標示、宣傳或廣告時，應敘明其係屬各該營養素或特定成分之生理功能。</p>	