

礦物質 Minerals

鈉 Sodium:

調節細胞外液量

Regulate extra-cellular fluid volume.

鈣和磷 Calcium and Phosphorus:

有助骨骼生長

For bone formation.

鐵 Iron:

血紅細胞的形成因子

A factor in red blood cell formation.

碘 Iodine:

合成甲狀腺激素

For thyroid hormone synthesis.

	Unit	Per 100g	Per 100ml
	單位	每 100 克	每 100 毫升
Energy 能量	kJ 千焦耳	2125	275
Heat 卡路里	kcal 千卡	515	65
Minerals 礦物質			
Na 鈉	mg 毫克	344	35
K 鉀	mg 毫克	567	65
Ca 鈣	mg 毫克	336	
Co 鈷	mg 毫克	360	
C 磷	mg 毫克	218	28
Mg 鎂	mg 毫克	21	5
Fa 鈣	mg 毫克	3	0.8
Zn 鋅	mg 毫克	3.9	0.5
Cu 銅	mg 毫克	214	40
Mn 錳	mg 毫克	327	42
Se 硒	mg 毫克	11	1.4
I 碘	mg 毫克	35	
Vitamins 維生素			
A 維他命 A	IU 國際單位	650	65
D 維他命 D	mg 毫克	0.8	1.3
E 維他命 E	mg α-TE 毫克 α-TE	8.2	1.0
B1 維他命 B1	mg 毫克	47	4.7
B12 維他命 B12	μg 微克	5.5	0.65
FP 維他命 P	mg 毫克	0.77	
Niacin 煙酸	mg 毫克	2.4	0.45
Pantothenic acid 泛酸	mg 毫克	2.58	0.33
B6 維他命 B6	mg 毫克	0.31	0.04
Folic acid 葉酸	μg 微克	20	0.9
B12 維他命 B12	μg 微克	1.4	0.15
Biotin 生物素	μg 微克	13	1.7
C 維他命 C	mg 毫克	23	0.3

維他命 Vitamins

維他命A Vitamin A:

維持正常視力，有助骨骼和牙齒生長

For normal vision, bone and tooth development.

維他命D Vitamin D:

維持血鈣和血磷濃度以進行骨礦化

To maintain adequate serum calcium and phosphate for bone mineralisation.

維他命B1 (硫胺素) Vitamin B1 (Thiamine):

維持能量代謝

For energy metabolism.