



维生素C 的主要来源

## Nutritional Safety

Vitamin C toxicity is very rare, because the body cannot store the vitamin. However, amounts greater than 2,000 mg/day are not recommended because such high doses can lead to stomach upset and diarrhea. Too little vitamin C can lead to signs and symptoms of deficiency, including:



维生素C 的毒性非常少见，因为人体无法储存维生素C。不过，我们不鼓励每日维生素C的摄取量超过2000mg，因为摄取过量的维生素C 会引起肠胃不适和腹泻。

然而，摄取太少的维生素C 会出现维生素C 缺乏的症状，包括：

Vitamin C mengandungi toksin yang rendah disebabkan badan kita tidak dapat menyimpan vitamin C. Ia adalah tidak menggalakkan mengambil amanvitamin C lebih daripada 2000mg/hari akan menyebabkan perut tidak selesa dan diarrhea (cirit-birit)

Namun, tanda kekurangan vitamin C akan muncul apabila badan kita tidak mencukupi vitamin C, seperti:

- Dry and splitting hair
- Gingivitis (inflammation of the gums)
- Bleeding gums
- Rough, dry, scaly skin
- Decreased wound-healing rate
- Easy bruising
- Nose bleeds
- Weakened tooth enamel
- Swollen and painful joints
- Anemia
- Decreased ability to fight infection
- Possible weight gain because of slowed metabolism
- A severe form of vitamin C deficiency is known as scurvy, which mainly affects older, malnourished adults.

- 头发干燥及开叉
- 牙龈炎（牙龈发炎）
- 牙龈出血
- 皮肤粗糙，干燥并出现鳞状屑片
- 降低伤口愈合率
- 容易瘀伤
- 流鼻血
- 牙釉质变弱
- 关节疼痛&肿胀
- 贫血症
- 对抗病菌的功能降低
- 新陈代谢缓慢而导致体重增加的可能性
- 严重缺乏维生素C会出现坏血病，主要受影响的是老年人及营养不全的成人

- Rambut sangat kering dan bercabang
- Gingivitis (gusi meradang)
- Gusi mudah berdarah
- Kulit kasar, kering dan bersisik
- Luka lambat sembuh
- Mudah mengalami lebam
- Hidung berdarah
- Melemahkan enamel gigi
- Sakit atau pembengkakan pada sendi
- Anemia
- Menurunkan daya ketahanan terhadap jangkitan
- Berat badan meningkat dengan dilambatkan proses metabolisme
- Kekurangan vitamin C yang serius boleh menyebabkan penyakit skorbut yang biasanya melibatkan orang tua dan orang dewasa yang tak seimbang pemakanannya

VITAMIN-MINERAL SERIES 维生素矿物系列 SIRI VITA-MINERAL

DYNA C TABLET 维他命C



Vitamin C resists blood acidity and protects cardiovascular system. It helps you to maintain healthy blood and leaves your complexion ruddy and radiant.

“血液清，百病无；血液浊，百病生”，维他命C有抗坏血酸及保护心血管的功效，让您保持健康的血液，拥有好气色及红润的肌肤。

Vitamin C mencegah keasidan darah dan melindungi sistem kardiovaskular. Ia membantu anda mengekalkan kesihatan darah dan mempunyai kulit muka yang kemerah-merahan dan bersinar.