

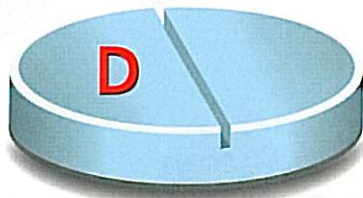
預防貧血；促進腦內的代謝反應。



加速血液循環，提高持久力，防止運動時缺氧的現象。



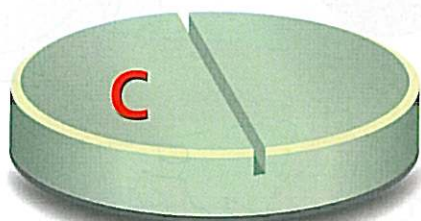
強韌毛細血管，促使在訓練中受到的扭傷或打傷能提早復原。



促進小腸對鈣、磷的吸收，預防骨骼石灰化，有促進發育的作用。



預防貧血；對神經系、中樞神經及末梢神經系的機能大有幫助。



維護體力，增強體內抵抗壓力的作用；對人體的骨骼構造有不可或缺的功用；能恢復傷口及止血；對抗人體內的病毒。

維他命與運動的關係

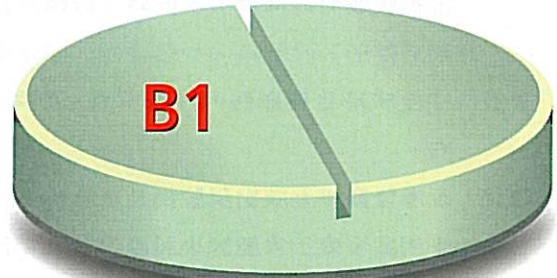
九 六年亞特蘭大奧運會隨着奧運聖火的燃點而開幕了。各國運動員現已進入備戰狀態，希望爭取更佳成績，在運動場上將可看見他們拚搏的精神，但在運動員的背後，又是否真可稱為健康呢？

……擁有四百、八百及千五米自由泳世界紀錄，以及在九二年巴塞隆拿奧運會奪得千五米自由泳金牌的泳手柏堅斯已證實患上缺鐵症。

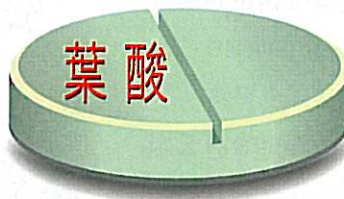
……女運動員從小接受訓練，因運動量過多，月經周期延至十六歲以上才開始，也有些女運動員會突然閉經半年或以上。

運動能使運動員消耗大量的精神和體力，他們要不斷補充養份以回復體力，若不注重營養，身體會產生不協調，而大部份的運動員都患有貧血症，此乃忽略營養補給的結果。要改善此情況，除了在營養上多加留意，還要以維他命作配合，以達至體力與精神的充沛，締造卓越的成績。

多種的維他命對運動員都有特別的效用，互相配合得宜，使運動員能在愉快的心情下作賽。現分別列舉數種對運動員有幫助的維他命，以供參考：



促進碳水化合物代謝的重要功能，醣類進入體內後變成能量，增加運動員的能源。



形成血色素及紅血球，能治療運動員的貧血症。

各運動項目所需營養成份

運動	所需營養	功用
射擊	維他命 B12 鈣	加強集中力 保持冷靜
網球	植物性蛋白質 鈣	提高持久力及 肌肉力
馬拉松	植物性蛋白質 植物性油	提高持久力 補充熱源
游泳	植物性蛋白質 鈣	提高持久力及 肌肉力
徑賽	維他命 A 維他命 C 及維他命 E	增加防止氧化的 抗氧化營養素