

# 缺乏維生素的後果

第一課 有「營」食物

活動5 頁9

維生素A可以**避免眼睛經常乾澀**。

缺乏維生素A會有甚麼後果？





---

缺乏維生素A有機會引致**夜盲症**。

夜盲症患者難以適應黑夜或光度不足的地方，

以致不能在黑夜裏看清東西。



維生素B 能協調神經及肌肉系統。

缺乏維生素B 會有甚麼後果？





---

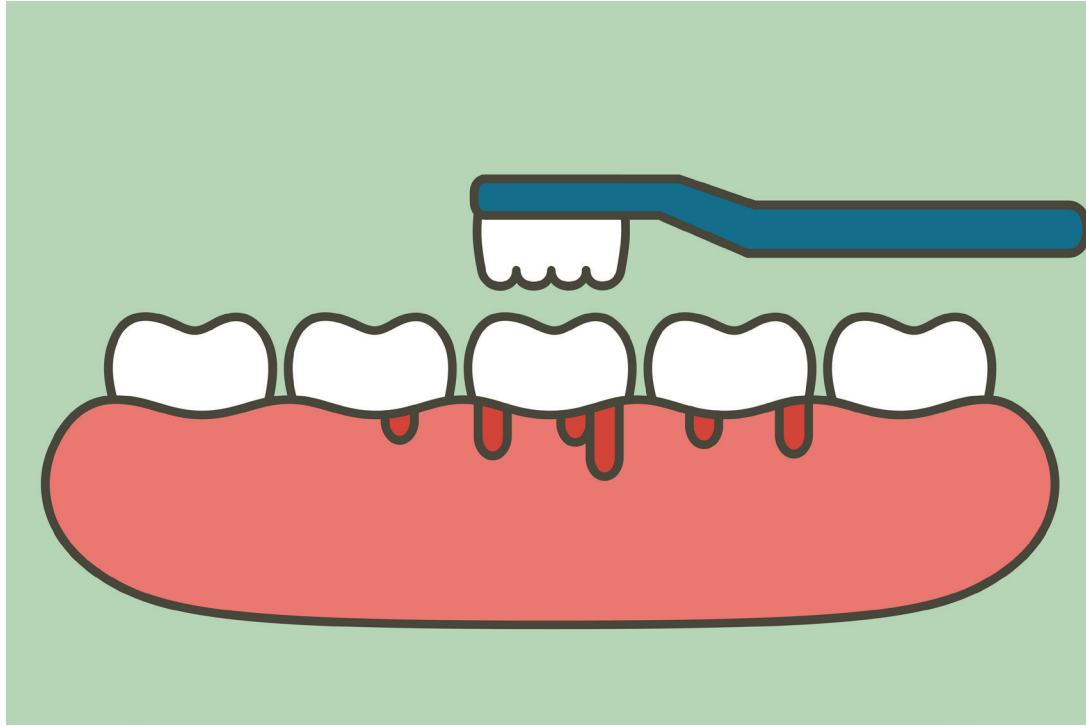
缺乏維生素B有機會引致腳氣病。

腳氣病並不是與腳相關的病。患者的神經感覺會減退或出現異常，而且會有食欲減退、胃腸功能紊亂等問題。

維生素C能為人們**增強抵抗力**。

缺乏維生素C會有甚麼後果？





缺乏維生素C有機會引致**壞血病**。

壞血病患者會有流牙血、關節痛、水腫和  
傷口難癒等的病徵。



維生素D 可以令人有健康的骨骼和牙齒。

缺乏維生素D 會有甚麼後果？







---

缺乏維生素D有機會引致**軟骨病**。

因為身體不能正常吸收鈣質，令骨頭變得脆弱，  
甚至骨折。

# 總結

不同的維生素對人體都有重要的作用。

