

維他命 B 嚼錠

維他命 B 包含 B1、B2、B6、葉酸(B9)和 B12 等。通常談到維他命 B 時，指的是整個「B 群」，因為維他命 B 的每個成員需要合作才能在人體發揮功效。B 群協同作用，可以調節新陳代謝，維持皮膚和肌肉的健康，增進免疫系統和神經系統的功能，促進細胞生長和分裂。

下表為某廠牌維他命 B 嚼錠的營養標示：

每天建議食用 2 份，早晚飯後各 1 份。

營養標示	
每份 1 粒 (2.0 公克)	
本包裝含 500 份	
每份	
熱量	2.0 大卡
.....	
維他命 B1	50 毫克
維他命 B2	60 毫克
維他命 B6	70 毫克
維他命 B12	50 微克
葉酸	400 微克

問題 1 (2 分)：

請算出此牌的維他命 B 嚼錠，維他命 B1、維他命 B2、維他命 B6 的連比。(請化成最簡整數比)

問題 2 (1 分)：

若按照建議食用量，一天之中可以藉由此維他命 B 嚼錠獲取多少微克的維他命 B12？

問題 3 (2 分) :

小軒 希望可以獲取 100 毫克的維他命 B1 與 240 毫克的維他命 B2 及 210 毫克的維他命 B6，小軒 說：「只要吃三顆就可以了」，你同意小軒 說的話嗎？為什麼？