

什麼是 維他命A? (vitamin A)

維他命A是一種脂溶性維他命。身體產生維他命A的兩個來源：植物性食物的類胡蘿蔔素 (carotenoids) 和動物性食物的視黃醇 (retinol)。



β-胡蘿蔔素? (β-carotene)

β-胡蘿蔔素是類胡蘿蔔素的其中一種，通常呈黃橙色，人體進食含β-胡蘿蔔素的食物後，會將之轉化為維他命 A。

