

SINH TỐ E

là một chất chống biến thể (**antioxidants**). Nó có khả năng bảo vệ những tế bào trong cơ thể không bị tàn phá bởi những độc tố gây nên ung thư. Một vài kháng chất chống biến thể rất quen thuộc là sinh tố A, C, và E.



SINH TỐ A-XIT FOLIC

rất cần thiết cho sự cấu tạo hồng huyết cầu. Phụ nữ đang mang thai rất cần axit-folic, nếu thiếu nó, sự phát triển thần kinh nơi xương sống của thai nhi sẽ bị hư hại.

