



臺東區農情月刊

【第五十九期】

中華民國93年11月出版

發行人／黃明得
 發行所／行政院農業委員會臺東區農業改良場
 地址／臺東市中華路一段675號
 電話／(089)325110
 網址／http://www.ttdares.gov.tw/tdais.
 電子郵件／830@mail.uuearet/hpw/ux
 印刷所／法宜斯企業行 (089)351905
 地址／臺東市志航路一段314號1樓



954
 卑南鄉賓朗村10鄰後湖8號

登記證／局版臺誌字第1014號·中華郵政南台字第1064號執照登記為雜誌交寄

文化、休閒、科技農業—臺東區農業成果聯合展示與農特產品展售活動

歡迎共襄盛舉 也請各農業產銷班與家政班班員回娘家

為讓消費大眾瞭解行政院農業委員會駐臺東縣的八個單位的業務與執行成果，將於九十三年十二月十八日(星期六)及十九日(星期日)兩天，在臺東區農業改良場舉辦聯合展示、展售活動，歡迎臺東鄉親前來共襄盛舉，並邀請各農業產銷班與家政班班員回娘家。

臺東區農業改良場表示，這次的試驗研究推廣成果聯合展示活動，行政院農業委員會駐臺東八個單位在歲末準備以各式各樣的活動歡迎您的到來，如茶業改良場為「好茶品飲，怡情保健」，農糧署東區分署臺東辦事處訂為「米香撲鼻，人人喜愛」，水土保持局第五工程所為「熱愛

大地，珍惜水土」，臺東林區管理處為「維護森林生態，保育自然資源」等單位，利用海報、燈箱或實物等靜態方式展示的研究與推廣成果，以及各農會的農特產品展售內容豐富，是不錯的農業知性的活動。

在欣賞過靜態的成果展示後，也別忘參加在各項動態DIY的體驗。臺東縣文化局的畫梅示範外，也設計椰葉、稻草編織、童玩教作，並由鄭春喜老師以樹葉示範以奏歌曲，讓遊客也能重溫幼時童年美夢。同時，現場也有碾米示範，您也可以親自體驗稻穀變白米的歷程哦！臺東縣農特產豐富，臺東區農業改良場舉辦多次

的地方美食訓練研習及競賽，將釋迦和柚子等農特產製作成具地方特色的料理，美食品嚐以配合臺東區休閒農業的發展，可望帶動臺東縣農村婦女創造副業。此外，還有麻糬DIY，可體驗原住民椿搗糯米的樂趣，現打現吃！

較具創意的活動是，將昆蟲膠灌方式製作標本。另外，由臺東區農業改良場全體員工提送豐富的典藏壓箱物品，供跳蚤市場義賣；臺東縣農會提供東遊季溫泉泡湯優惠券以及各農會的農特產品一元拍賣，熱鬧的動態活動，可望讓您有心動不如行動的衝動！一定要來哦！

活動花絮

產銷班幹部座談會

本場將於十二月二日(星期四)上午九點三十分在太麻里地區農會農民活動中心辦理「產銷

班幹部座談會”，除了宣導還有政府對農民的承諾與作為，認識紅火蟻及其防治，休閒農業

輔導等主題，還要聽取幹部的意見，是政府與農民溝通的重要管道歡迎農友踴躍參加。

請農友不要焚燒稻草 避免造成空氣污染與妨礙道路行車安全

本期作的水稻即將收穫，稻田中金黃疊疊的稻穗，等待著聯合收穫機來收割，將滿袋滿袋的稻穀回報半年辛勤耕作的農友。而收穫後殘餘在稻田中的稻桿，是最大量的作物殘體不但是是一種資源，也是一種廢棄物。

稻草含有有機成份約為九成，一般農民習慣於水稻收穫後燃燒稻草，而將有機質浪費掉，實在非常可惜。

如果在收穫時藉由聯合收穫機將稻草切割成二、三寸，並且均勻撒布田面，經過曝曬三、五天後，將稻草翻埋於稻田中，等到下一期作插秧前，整地插秧並配合基肥之施用，對於水稻生育有極大助益。如此作法，三年後稻田有機質含量必定增加很多，可充分達到改善土壤物理性結構，增進地力的目的。

行政院所訂定的空氣污染防治法第十九條第一款及第三十九條規定，燃燒稻草者，將遭重罰五千元至十萬元罰鍰。為了有效利用資源，增進土壤有機質，改善土壤生產力，並維護空氣品質及交通安全，也可免於受罰，是己利、人利、地利三方均利的好事，請大家切勿焚燒稻草，一起來進把稻草切碎掩埋的工作。

(農委會)

紅色的寶石 艷麗的洛神花！

每年秋末冬初之11月份，正是火紅的花萼的洛神盛開季節，臺東縣金峰鄉目前種植面積約50公頃。傳統上，年產量150,000公斤的鮮洛神花，乾燥後約可得25,000公斤，都由農會供銷部與食品加工廠辦理契作業務。2000年起金峰鄉公所辦理洛神花季活動，寬廣了農特產品的通路。而想看美麗的洛神花海，全省走透透，就屬金峰鄉的最壯觀最好看。

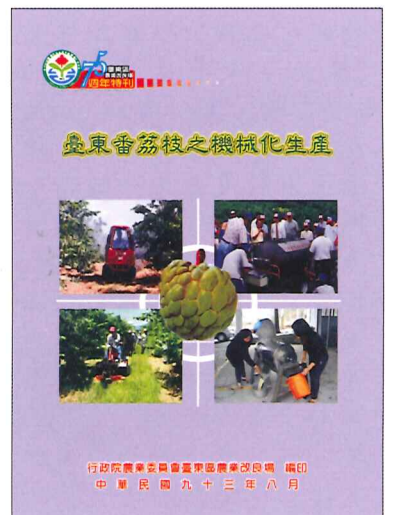
今年的洛神花季已在臺東縣金峰鄉開辦，不只在嘉蘭村，而是村村都有洛神可看。且預定每個週休二日掀起高潮，都有您想看到的洛神花迎風搖曳景致，也有增添氣氛不可缺少的當地的排灣族及魯凱族原住民文化特色表演。尤其在解說人員帶領下，體驗洛神花的採擷及製作過程、欣賞原住民歌舞、盪鞦韆及品嚐當地美食，相信會讓遊客渡過一個豐富的洛神花知性之旅。



慶祝本場成立75週年

新書出爐

為慶祝本場成立75週年，特將多年來的試驗研究成果編印成冊，計有臺東枇杷、臺東蕨類、臺東主要作物保護病害、臺東番荔枝屬植物等特刊，歡迎有興趣的農友前來索閱，洽詢電話：325110或325110轉810 楊先生。





東河鄉農友的心聲也可能是您的意見！

聽聽東河鄉農業產銷班幹部與出席長官在座談會的回應



黃場長明得主持東河鄉農業產銷班幹部座談會

93年10月27日本場在東河鄉農會農特產展售中心辦理東河鄉農業產銷班幹部座談會，由本場黃場長明得與東河鄉農會葉總幹事富山共同主持。座談會進行前由黃場長明得報告「政府對農民的承諾與作為」揭開序幕，接著由本場蘇副研究員東生報告「紅火蟻的認識與防治」，並邀請本會輔導處簡嘉良技正報告「休閒農業輔導辦法」。

接著各班幹部踴躍提出遭遇之問題，因各處長官蒞臨指導，會中當場解答產銷班幹部及班員所提出之問題，茲將8個產銷班所提出的13個問題詳列如下，以餉農友，因為這些也可能會是您想提出或是已經面對的問題。

① 媒體報導吃柚子會致癌或容易因病洗腎等新聞而導致滯銷，可否調查真相要求賠償。

即席說明：法告求償需有依據，但仍應要求媒體對於各種報導應要多予求證，以免無謂的影響農產品產銷，造成市場失序。(臺東場)

② 1.紙箱套袋為何都不補助。

2.果園更新除了苗木移除更新外，噴灌設施等也必須重新遷移，每公頃僅補助三萬元實在太少令班員意願極低，請考慮提高補助費。同樣項目水利會可補助49%，且報銷較為便民，本會補助手續可否也比照辦理。

即席說明：

1.紙箱套袋為必要之耗材，為不能補助之項目，仍請農友諒解。

2.目前水果產業結構調整方案如果園果樹種類、品種、行株距等更新每公頃補助3萬元，今年臺東市及太麻里共執行100公頃，補助費達300萬。果園更新確是百廢俱興，工作項目頗多，此點將協助向上級反應此一補助手續的便民措施與額度的計算基準與其餘項目比較下是否合理，作為調整之依據。(臺東場)

③ 梅李價格實在太低，青梅在成本以下，而加工產品也真的賣不到成本價格，稅務機關還要課稅，梅產業經營困難，請政府出面協助解決。

即席說明：梅子因為供需的關係，目前梅產季時，市面上梅子確實太多，以致價格低落。請支持政府造林政策。於加工品，

原則上初級加工為免稅，此可以保障農民利益，然而國稅局對於初級的認定僅以梅漬為底限，至於加糖裝罐雖然層次頗低，但卻不予認定屬於初級，梅產業不純為農村經濟方面考量，對於其影響的產業文化、農業休閒等腳色亦重，為考量產業的存活延續，農委會已向財政部積極協調中。(臺東場)

④ 請政府研究釋迦外銷以舒緩賣壓，減輕內銷市場跌價壓力。

即席說明：臺東鳳梨釋迦今年已有外銷新加坡及加拿大之成功案例，預估將來在寒帶地區之需求確有相當之數量，因此也請東河

鄉農會與臺東地區農會一起合作將鳳梨釋迦外銷出去。

即席說明：本場將加強生產外銷供果與通路經營之研發，也正研發鳳梨釋迦冷凍切片形式之外銷，並協助產銷策略聯盟，參與辦理外銷優質供果園示範工作，並規劃舉辦鳳梨釋迦外銷供果品質提升之農民專業訓練等，屆時也請農友多支持及配合。(臺東場)

⑤ 1.為免蒼蠅擾民，應在壽卡阻擋生雞糞有機肥的進入臺東縣，但縣府回答只能勸導不能阻擋。又禽流感時期生雞糞可否全面禁止，以杜禽流感疫情。

2.套袋因為可以有效防範果蠅及減少農藥使用，對於環保農業與安全農業極有幫助，建議套袋確有必要補助，政府應不是只有一味的果蠅防治工作而已。

即席說明：

1.生雞糞未完全禁止也是因為部分農友因成本之考量所反應，臺東縣議會最後決定有緩衝一年半的期限，因此後年起才將會法辦處予罰鍰。又以後只有使用完全腐熟有機質肥料才有補助。

2.套袋確是防止果蠅效果顯著之方式，政府仍將推廣此一防治方式。目前果實蠅防治補助經費為每公頃3000元，可用在購買防治資材。(防檢局、臺東場)

⑥ 1.民國六十五年即造林之農地並無獎勵，現又不得砍伐，頗不合理。

2.休耕虎爪豆其特性是可以不用翻耕的，現在規定要翻耕才有補助，而翻耕後遇下雨土壤也有可能流失，請政府多研究可否同意不翻耕。

即席說明：

1.政府於民國80年起才開始創辦獎勵造林，故之前雖已造林，然之前之造林在法上是否適於認定符合獎勵，與認定之困難點可否突破，仍請相關上級機關研議。

2.休耕補助45,000元包括翻犁，此為補助標準，故不宜未翻犁仍領受同額補助，休耕田種植綠肥後也需照料，將來休閒田的蟲害若嚴重到影響隔壁農田

的作物，則也將不給與休耕補助。(林務局臺東林管處、防檢局)

- ⑦ 1.肥料為必需品，此次降價額度過少，照顧農民有限。
2.北源、泰源、尚德三個村被劃定為水源保護區，但到底在保護什麼，農民都不知道，此案的結果是連住房子都有問題，可否請政府單位重新評估縮小劃定範圍。

即席說明：

- 1.肥料之使用量確實頗大，以前是政府補貼，但是現在肥料是民營，為自由商品，商品價格由市場機能主導，目前又逢石油漲價，廠商降價空間可能有限，惟農委會已直接減低農友10元肥料支出外也促成肥料關稅調降等來進一步降低肥料價格。

此外，敬請農友支持合理化施肥政策，減少不當使用肥料及循環使用農業廢棄物當作有機施肥之資材，降低化學肥料需求。

- 2.有關水源保護區之劃定非屬農委會權責，唯此案卻攸關農友權益，本案將轉請經濟部水資局等相關單位，協助解決。(臺東場)

- ⑧ 1.休閒農業主意雖好，但是農民少有5公頃以上之私有地，政府也不放領已耕作一輩子的地，休閒農業如何做。

2.東河鄉沿著海岸都被劃定東海岸風景區，東管處平時與民眾開會溝通之機會不多，而蓋房子、設攤子、農地使用怪手都要受東管處管制，極為不便，非坡地可否解除這樣的限制。

即席說明：

- 1.民國93年已經修法，最小0.5公頃即可申請從事休閒農業，為了便民，10公頃以下小面積向縣政府申請即可。又公有地也可以辦理，其程序為先報請公地之所有權人同意辦理休閒農業後即可提出申請。若仍覺得經營面積不夠大，採用共同經營也是可行的辦法。

2.至於東管處風景區內之各項法令，本會將洽請相關單位，協助了解相關規定。(輔導處、臺東場)

(文/蘇德銓，圖/黃健彰)



東河鄉產銷班幹部在座談會上侃侃道出在地的的心聲

產銷班資金的活水泉源 93年度農業發展基金會提供貸款



本場推廣人員參加產銷班班會時宣導農業發展基金會貸款計畫

臺灣農業經營較其它行業相對困難，農戶之總體亦較其它行業相對短少，故有必要協助其取得經營所需資金。為使產銷班班員發展自動化、資訊化、商品化及企業化經營所必要之融資服務，政府於93年度農業發展基

金會貸款計畫，共撥資本支出及週轉金合計50億元供農友貸款。

此一貸款年息2%，資本支出貸款最長10年，經常性週轉資金貸款最長3年，每位班員最高申貸餘額不得超過200萬元，其中經長性週轉金最高貸款50萬元，藉以提供產銷班班員投資於所經營的農場，或為擴大經營業務，發展自動化、資訊化及商品化等，或用於興修農業設施及購買農用資材、生產設備等資本支出及經營性週轉資金等亦可。但購地所需資金則非在本貸款核貸用途之列，請農友特別注意。

本次辦貸款機構為農(漁)會信用部等，經由信用部對申貸者進行授信還款能

力評估後予以核貸，每月並將核貸情形送中國農民銀行統計彙整及進行額度控管。辦理本貸款時由農委會相關單位提供必要之技術輔導，獲核貸之班員應確實運用貸款資金於農業經營。信用部得向申貸者辦理貸款用途查驗工作。

至於利息，每半年繳付一次，而還款方式，經常性週轉金貸款每6個月一期，分期平均攤還本金。資本支出貸款視借款人收益情形與貸款經辦機構酌訂最長2年之寬緩期，期滿後，每6個月為一期，平均攤還。

本借貸原則需有擔保品，借款人擔保能力不足，得透過信用部申請農業信用保證基金保證。本貸款資金與風險均由信用部承擔。

貸款資金動用期限只到93年12月底止，欲申請者敬請從速！

(蘇德銓取材自農委會)



叫伊第一名 2005年總統農業獎 徵選辦法出爐

主辦機關：行政院農業委員會

設置宗旨：

為穩定人類糧食供應，促進糧食生產安全；創新農業價值體系，增進農業產銷效率；鼓勵農業公共服務，提昇農村生活品質；保育生態維護環境，確保永續農業發展；推動國際農業合作，促進人類和平共榮。凡具有明確信念與使命，持續力臻實踐，展現卓越貢獻，誠屬模範並足為表率之個人或團體，為本獎表彰對象，並恭請 總統頒獎。

獎項類別：

1. 糧食安全獎—對解決世界人口遽增，人類糧食供應不足及食品安全問題，積極研發農漁業新科技，具有重大貢獻，有效提昇人類糧食供給量與品質者。
2. 農業創新獎—對農漁業經營模式、農漁產品產銷制度、行銷通路及物流設施等農漁業價值體系之創新或改革，具有重大突破，有效增進農漁產品附加價值與農漁民收益者。
3. 服務卓越獎—積極投入農漁業公共服務、農漁村社區營造或農漁業發展，有效解決農漁業、農漁民及農漁村問題，具有卓越事蹟，提昇農漁家生活水準、促進農漁村發展者。
4. 生態保育獎—對推動國土保安、農漁業資源永續利用與生態環境保育之研究或推廣，具有重大貢獻，使人類農

漁業生產與生態環境保育相輔相成者。

5. 農業和平獎—以農漁業相關技術或理論，參與扶植弱勢發展區域之農漁業推廣指導工作，具有重大貢獻，促進群己共榮與世界和平者。

獎勵：

1. 每類一名(團體)。
2. 各類獎項頒給獎金新台幣壹佰萬元、得獎證書及獎座。

參選資格：

凡個人或經國內外政府立案之團體，不限國籍、性別、年齡，均可接受推薦參選。

參選辦法：

1. 推薦參選：政府機構或經國內外政府立案之民間團體等，均可推薦參選人，被推薦者應繳附簽署之同意書。
2. 參選者僅能參選一個獎項，並應備妥參選資料表，將其相關佐證資料一式二份，寄交主辦機關審核密封後，提請評審委員會評審。

評審：

1. 主辦機關分別遴聘各領域社會賢達和學者專家，組成評審委員會，評審委員應遵守利益迴避原則，秉持超然公正、嚴謹負責之態度從事評審，並不得參與同期各獎項之參選。
2. 評審分資格審查、複審、決審三階段，過程不公開，但內容應詳細記錄，決審評審委員名單與得獎名單同時公布。
3. 各類獎項參選者如未獲評定得獎，得

由決審委員會多數決議從缺。

徵選與頒獎

1. 徵選時間：2004年10月20日至12月15日止。(郵戳為憑，參選資料請一律掛號寄送主辦機關)
2. 頒獎：得獎名單於決審後公布，頒獎時間為2005年2月4日。

報名事項

1. 徵選辦法與參選表件由主辦機關製作，請上網下載。

網址：<http://www.coa.gov.tw/36/>
或自本會首頁(<http://www.Coa.gov.tw/>)「總統農業獎」項下點選進入。

2. 參選書面資料請於2004年12月15日前以掛號寄送主辦機關(郵戳為憑，註明總統農業獎參選資料)，電子檔案請一併電郵。

收信者：行政院農業委員會

地址：台北市100南海路37號8樓810室。

電子信箱：ap@mail.coa.gov.tw。

3. 本辦法未盡事宜，另行公布。

(農委會)



活用農業用水 創造全民福利

農業用水平時是糧食生產所需，乾旱缺水時則可調用支援民生及工業之需，洪峰時水田又是天然的滯洪池，只要活用農業用水，即可創造全民福利。台灣地區灌溉用水取自河川或地面水源約佔85%，即約90億立方公尺。由於灌溉圳路多為明渠，各類廢水甚易排入，導致水質污染；為改善此一問題，農委會早自民國67年起持續協助農田水利會辦理灌區灌溉水質監測，有效管理維護灌溉用水，避免水質受到污染，以保障糧食生產之衛生安全品質，維護國人消費權益。

一般水資源問題不外乎：水太多、水太少、水太髒等三方面；當水太多時，全國40餘萬公頃之水田具有最佳的調洪水庫功能，農田不但可延遲洪峰到達時間，同時也可降低洪水量，如同是

天然的滯洪池；當水太少時，全國各農田水利會每年平均所管控的農業灌溉用水106億立方公尺，即可發揮調用支援的功能，舒緩乾旱缺水災害；至於如何化解水太髒的問題，各農田水利會在農委會積極輔導之下，在4萬6千公里之灌溉渠道中已建立3千個水質監測點，並於石門、桃園、彰化及高雄等四個農田水利會成立水質檢驗室，積極推動農業用水水質之監控工作。

自從民國91年以來，北部地區連續3年於上半年水稻第1期作期間，接連發生民生及工業用水不足情形，需要農田停止灌溉，將農業灌溉用水移轉供應民生及工業使用，今(93)年停灌區域更擴及中部的

苗栗農田水利會及南部的嘉南農田水利會之灌區，3年來公告停灌面積逐年增加，分別約為1.5萬公頃、2.8萬公頃及6.5萬公頃，政府總共支應停灌補償費約50億元，其中農委會即配合45%，約23億元，總共調用農業用水量約3億立方公尺，有效解決旱象危機；倘若沒有農業用水之支援協助及農民停灌之配合，民生及工業缺水之後果不堪設想。

農委會表示，為落實管理農田水利會灌區之污染源，農田水利會將加強與所轄環保單位聯繫，透過雙向勾稽作業以提昇污染源之掌控，未來仍將持續維護農田水利會轄區農田水利設施及確保穩定的水量及良好的水質，提供農民最佳服務，落實推動優質及安全農業之政策。

(農委會)

農特產加工品 文宣資料引用詞句應注意要點

衛生署「食品廣告標示詞句涉及虛偽、誇張或醫藥效能之認定表」(中華民國八月十八日七月三十一日衛生署食字第88037735號公告)內容摘錄如下，提供農友及業者參考：

不可使用的詞句：

▲詞句涉及醫藥效能：

①宣稱預防、改善、診斷或治療疾病或特定生理情形：

例句：治療近視。恢復視力。骨鈣流失及骨關節退化之治療及修補。健胃整腸。防止便秘。利尿。改善過敏體質。壯陽。強精。減輕過敏性皮膚病。治失眠。防止貧血。降血壓。改善血濁。清血。調整內分泌。防止提早更年期。

②宣稱減輕或降低導致疾病有關之體內成分：

例句：解肝毒。降肝脂。抑制血糖濃度上升。

③宣稱產品對疾病及疾病症候群或症狀有效：

例句：改善更年期障礙。消渴。消滯。平胃氣。降肝火。防止口臭。改善喉嚨發炎。祛痰止喘。消腫止痛。消除心律不整。解毒。

④涉及中藥材之效能者：

例句：補腎。溫腎(化氣)。滋腎。固腎。健脾。益脾。溫脾。和胃。養胃。補胃。益胃。溫胃(建中)。翻胃。養心。清心(火)。補心。寧心。瀉心。鎮心。強心。清肺。宣肺。潤肺。傷肺。溫肺(化痰)。補肺。瀉肺。疏肝。養肝。瀉肝。鎮肝(熄風)。瀉腸。潤腸。活血。

⑤引用或摘錄出版品、典籍或以他人名義並述及醫院效能：

例句：「本草備要」記載：冬蟲夏草可止血化痰。「本草綱目」記載：黑豆可止痛、散五臟結積內寒。

詞句未涉及醫院效能但涉及虛偽誇張或易誤解：

①涉及生理功能者：

例句：增強抵抗力。強化細胞功能。增智。補腦。增強記憶力。改善體質。

解酒。清除自由基。排毒素。分解有害物質。

②未涉及中藥材能而涉及五官臟器者：

例句：保護眼睛。保肝。增加血管彈性。

③涉及改變身體外觀者：

例句：豐胸。預防改善乳房下垂。減肥。塑身。增高。使頭髮烏黑。延遲衰老。防止老化。改善皺紋。美白。

④涉及引用衛生署相關字號，未就該公文之旨意為完整之引述者：

例句：衛署食字第88012345號。

可使用的詞句

▲詞句未涉療效及誇大：

①通常可使用之例句：

幫助牙齒骨骼正常發育。幫助消化。幫助維持消化道機能。改變細菌叢生態。使排便順暢。使小便順暢。調整體質。調整生理機能。滋補強身。增強體力。精神旺盛。養顏美容。幫助人睡。營養補給。健康維持。青春永駐。青春源頭。延年益壽。產前產後或病後之補養。促進新陳代謝。減少疲勞感。清涼解渴。生津止渴。促進食慾。開胃。退火。降火。降火氣。使口氣芬芳。促進唾液分泌。潤喉。「本草綱目」記載梅子氣味甘酸，可生津解渴(未述及醫藥效能)。

②一般營養可敘述之生理功能例句：

★膳食纖維：可促進腸道蠕動。增加飽足感。使糞便比較柔軟而易於排出。膳食中有適當的膳食纖維時，可增加糞便量。

★維生素A：幫助視紫質的形成，使眼睛適應光線的變化。維持在黑暗光線下的視覺。保持上皮組織正常狀態的功能，維持皮膚黏膜的健康。幫助牙齒和骨骼的生長及發育。

★β胡蘿蔔素：維生素A的前驅物，可轉變為維生素A。

★維生素D：幫助或促進鈣、磷的吸收利用。幫助骨骼及牙齒的生長發育。幫助維持血鈣的正常濃度。維持神經、肌肉生理的正常。幫助骨骼的鈣化(calcification)。

★維生素E：減少細胞膜上多元不飽和脂脂肪酸的氧化。維持細胞膜的完整性。具有抗氧化作用。維持皮膚及血球細胞的健康。

★維生素K：構成凝血酶元的成份。維持

血液正常凝固的功能、活化肝臟及血液中的凝血蛋白質。

★維生素C：促進膠原的形成，構成細胞間質的成分。維持細胞排列的緊密性。參與體內氧化還原反應。維持體內結締組織、骨骼及牙齒的生長。促進鐵的吸收。

★維生素B1：構成輔酶的一種成分。參與能量代謝。為輔酶組成成分之一，參與能量代謝。維持皮膚的健康。

★菸鹼素：構成酶的一種成分，參與能量代謝。維持皮膚、神經系統及消紫的形成。幫助色氨酸轉變成菸鹼素。維持紅血球的正常大小。維持神經系統的健康。

★葉酸：參與紅血球的形成。構成輔酶的一種成分，參與核酸及核蛋白的形成。為輔酶組成成分之一，參與核酸及核蛋白的成分。維持胎兒的正常生長與發育。

★維生素B12：參與紅血球的形成。維持紅血球及神經系統的健康。

★生物素：構成輔酶的一種成分。參與能量及氨基酸的代謝。為輔酶組成之一，參與能量及氨基酸的代謝。參與脂肪及肝糖的合成。參與嘔、口令的合成。

★泛酸：構成輔酶的一種成分。參與能量代謝。為輔酶組成成分之一，參與能量代謝。參與體能脂肪。膽固醇的合成及安積酸的代謝。

★鈣：構成牙齒骨骼的主要成分。維持心臟。肌肉正常收縮及神經的感應性。活化凝血酶元轉變凝血酶，幫助血液凝固。控制細胞的通透性。維持骨骼及牙齒的健康。

★鐵：組成血紅素及肌紅素的成分。參與紅血球的形成。構成血紅素的重要成分。

★碘：合成甲狀腺激素的主要成分。維持正常生長、發育、神經肌肉的功能及代謝率。調節細胞的氧化作用。

★鎂：構成牙齒與骨骼的成分。參與糖類的代謝，為能量代謝因子。與鈉、鉀、鈣共同維持心臟、肌肉及神經等正常功能。

★鋅：為胰島素及多種酵素的成分。參與核酸及蛋白質合成。參與能量代謝。

(衛生署)