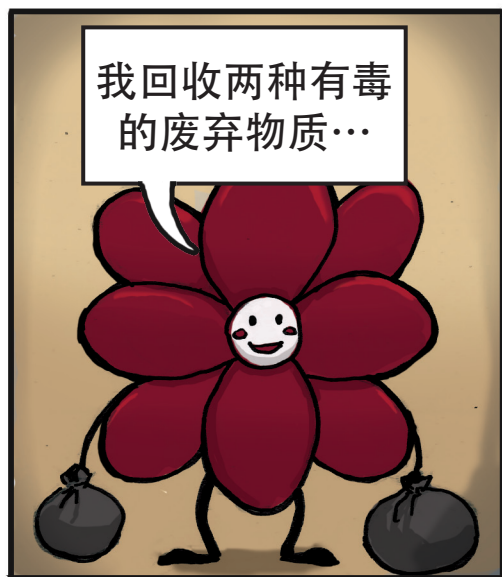
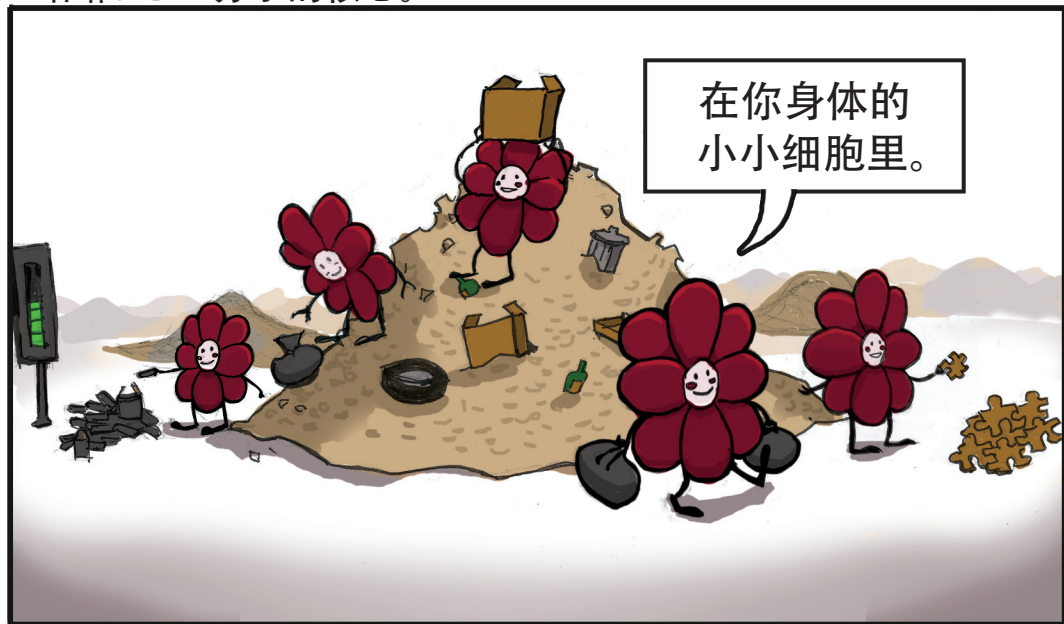


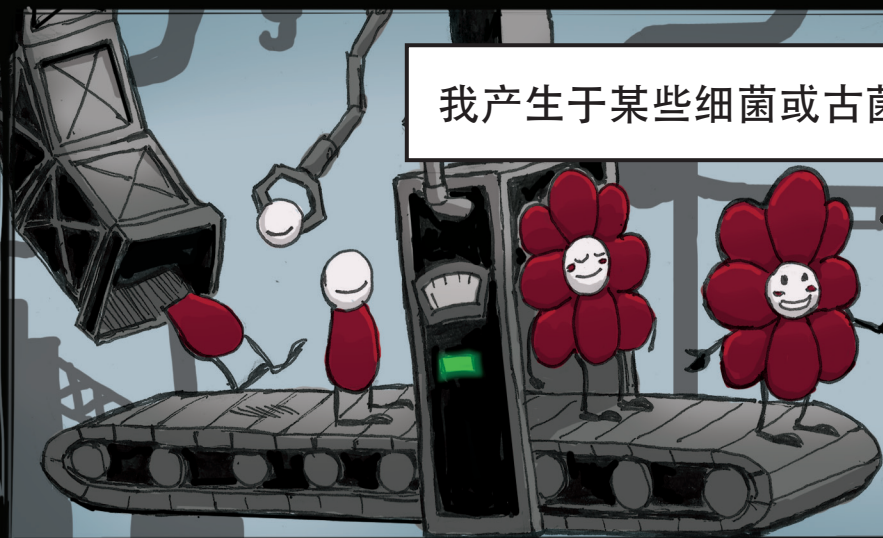
B12: 富有同情心的 的维生素



* 咕啞：B12分子的核心。



我产生于某些细菌或古菌中。



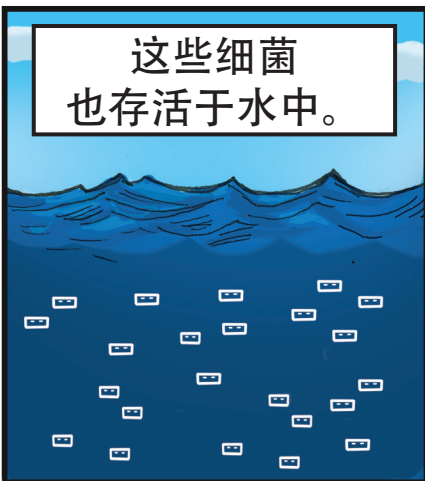
这些细菌
存活在土壤中。



但需要每天吃土
3到6公斤才能获取足量B12!



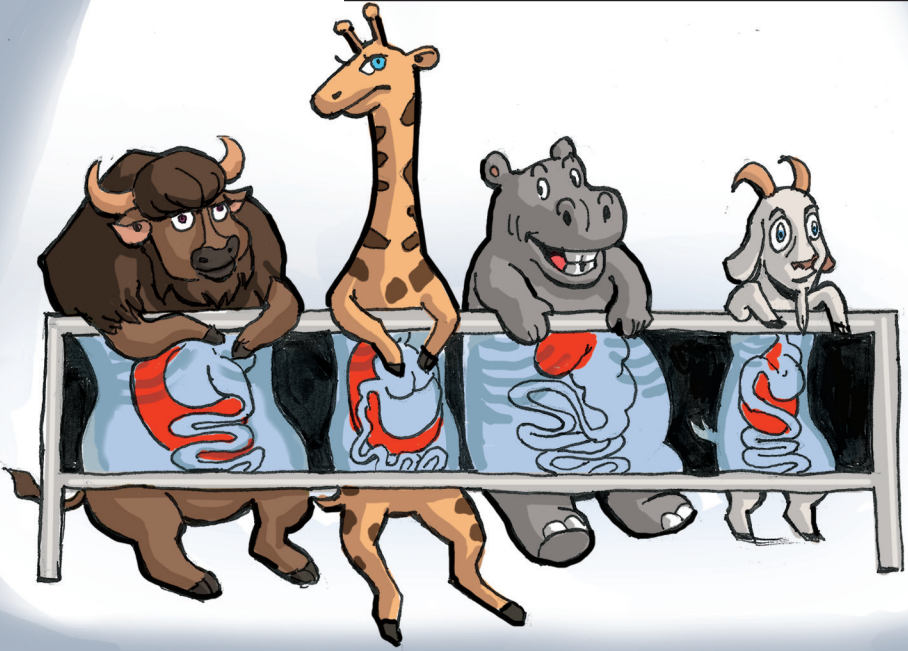
这些细菌
也存活于水中。



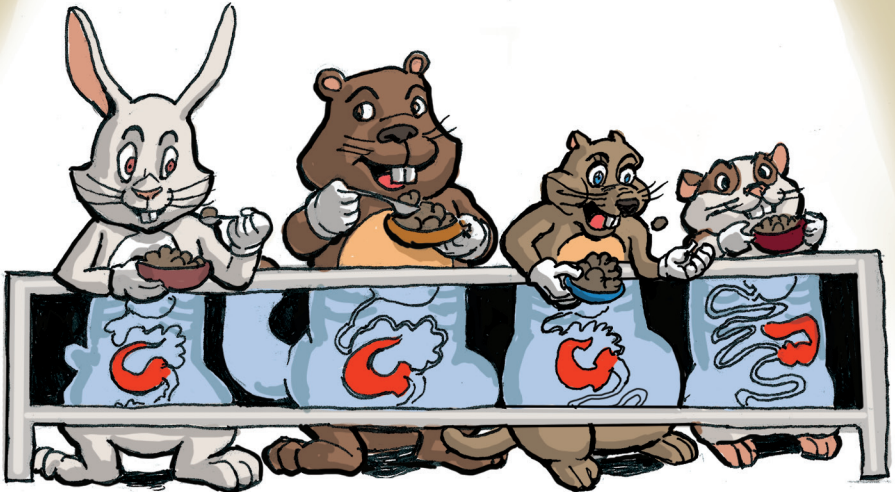
但需要每天喝水
100升才能补充足量B12!



有些动物的瘤胃带有这些细菌。



有些动物巨大的盲肠也带有这些细菌



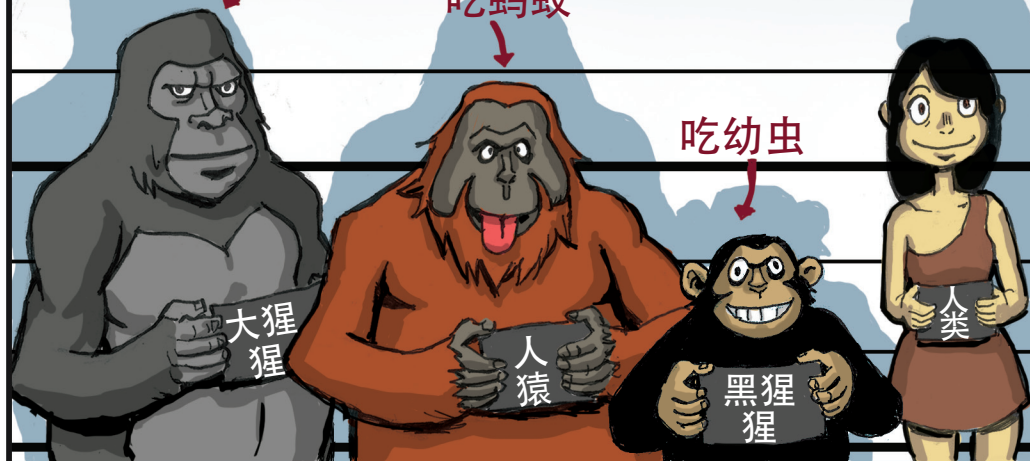
于是它们食用自己排放的粪便！

人科动物既无瘤胃亦无盲肠.....
因此通过吃小动物来获取B12!

吃白蚁

吃蚂蚁

吃幼虫



大型掠食动物吞食大量
带有B12的可爱动物。

通缉令



杀害兔子、
长颈鹿、
河马的凶手

通缉令



杀害水牛、
雄鹿、
猴子的凶手

通缉令



杀害旱獭、
三文鱼、
野牛的凶手

但早在1947年就存在
细菌培养的B12了!

生产我的
细菌在槽
内繁殖。

然后我奔向
离心机。

再经过转换机
和过滤器

最后到结晶机!

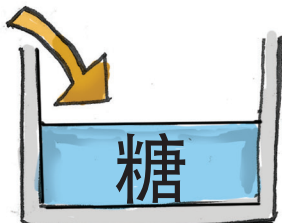
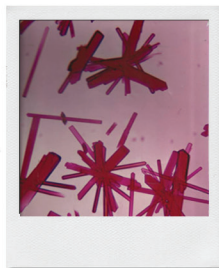
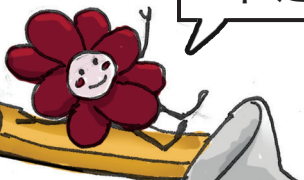
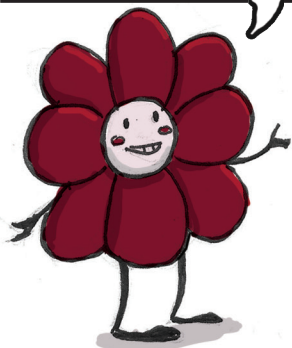
纯纯的我可
以变成食品补
充剂啦!

“维生素B12被认为
为不具任何毒性风
险。” 法国食品卫
生安全局 (法国)

“无证据显示B12
补充剂带给健康任
何风险。” 欧洲食
品安全局 (欧洲)

“数据分析显示,
对于一般大众,
摄取高剂量B12无
任何不良反应风
险。” 国家药品学
院 (美国)

“未曾有报告显示
摄取1000微克的维
生素B12会产生任
何副作用。” 世界
卫生组织 (全球)



B12是素食唯一无法满足身体需求的基本营养素。多亏从其源头——细菌——直接供给的B12，维根饮食行动缩短了动物界的食物链。每位维根主义者皆应以下列方式之一补充B12：

- 1 每日三次，每次一微克
- 2 每日一次，每次十微克
- 3 每周一次，每次两千微克
- 4 隔周一次，每次五千微克（最经济的方式）

这些方式为成年人的B12需求提供了同等保障。对于6至24个月的宝宝，剂量须减至成人的四分之一。对于2至12岁的孩童，剂量减至成人的二分之一。12岁以上的青少年，剂量与成人一致。为避免孩童噎住导致窒息，请务必将补充片碾成粉末状。氰钴胺素比维生素B12的其他形式更安定，技术更成熟，价格更亲民。

只有维根饮食行动能保证不参与人们在利用动物时对其施加的痛苦。它还能保护尽可能多的生物体。



本资料由维根联合会 (www.federationvegane.org) 制作完成，旨在保护素食者的健康。不能代替专业医疗建议。您可以通过以下方式帮助维根饮食行动的发展：

- 所有人都可以加入这一饮食行动
- 健康机构因缺乏维根主义者的健康数据，从而无法更改公共政策。如果您希望以维根主义者身份行动，请参与您所在国家组织的营养健康调查。
- 传播本资料中关于健康安全的信息，以帮助维根饮食行动发展。

希望印刷或传播此资料的群体或组织可在右方空格区域加盖您的标志 (请通过以下地址联系我们 info@federationvegane.org)

敬请传阅，善用资源。
本资料严禁販售。勿随地丢弃。

