



# Healy

## Digital Nutrition

### 数字营养

### 混合程序说明

组合	序号	名称	营养物质
Digital Nutrition 混合 1	1	大脑	维生素B1, 辅酶Q10, 维生素B2, 维生素B6, 镁, 钾, 硫, 钴, 锌, 甘氨酸, 苯丙氨酸
	2	头发	维生素B12, 维生素B2, 维生素B5, 维生素H, 维生素B9, 肌醇, 铁, 锰, 锌, 铜, 钼, 维生素B10, 半胱氨酸, 硅, 硒
	3	皮肤	辅酶Q10, 硒, 硅, 维生素A, 维生素B2, 维生素B3, 维生素B5, 维生素B6, 维生素B7, 维生素B10, 维生素D, 钾, 硫, 铜, 半胱氨酸, 苏氨酸, 铬, 钴, 硅, 维生素B9
	4	心脏	辅酶Q10, 钾, 钠, 氯, 钾, 磷, 镁, 钼
	5	头	氯, 铁, 维生素B1, 维生素B10, 维生素B12, 维生素B5, 维生素B2, 维生素B6, 辅酶Q10, 硫
	6	胃肠道系统	镁, 钼, 维生素B1, 铜, 钾
	7	肌肉	磷, 钠, 肉碱, 钾, 铁, 异亮氨酸, 甘氨酸, 铬硅, 氯, 维生素B5, 镁
	8	指甲	铁, 半胱氨酸, 硒, 维生素B2, 锌
	9	神经	维生素B1, 维生素B6, 维生素B9, 维生素B12, 维生素B3, 异亮氨酸, 色氨酸, 钼, 丙氨酸, 甲状腺素
	10	肾	维生素B1, 维生素B2, 维生素B5, 维生素B6, 维生素B7, 维生素B9, 维生素B12, 维生素C, 维生素D, 钙, 铁, 锌, 铜, 牛磺酸, 硒, 组氨酸, 磷, 镁, 肉碱, 天冬氨酸, 钠, 氯, 钾, 谷胱甘肽
	11	耳朵	锰, 钾, 锌, 维生素E, 维生素B3
	12	甲状腺	碘, 铬, 硒, 苯丙氨酸
Digital Nutrition 混合 2	1	年龄	维生素A, 维生素B1, 维生素B6, 维生素B8, 维生素B10, 维生素B9, 维生素B12, 维生素B13, 维生素C, 维生素K, 维生素D, 辅酶Q10, 色氨酸, 酪氨酸, 瓜氨酸, 钾, 硫, 磷, 铜, 半胱氨酸, 谷胱甘肽, 谷氨酰胺, 甘氨酸, 丝氨酸, 亮氨酸, 缬氨酸, 锌, 铁, 硒, 镁
	2	氨基酸	缬氨酸, 亮氨酸, 苏氨酸, 蛋氨酸, 苯丙氨酸, 色氨酸, 赖氨酸, 组氨酸, 鸟氨酸, 精氨酸, 甘氨酸, 丙氨酸, 丝氨酸, 半胱氨酸, 酪氨酸, 脯氨酸, 牛磺酸, 谷氨酰胺
	3	碱性粉末	钾, 镁, 钾, 锌, 锰, 谷氨酰胺
	4	结缔组织	硅, 锰, 维生素C, 甘氨酸, 脯氨酸, 苏氨酸
	5	血液	铜, 铁, 钼, 维生素B12, 维生素K, 苏氨酸, 钙, 锰
	6	重量	维生素B2, 维生素C, 维生素E, 维生素D, 铁, 钙, 硒, 铬, 肉碱, 亮氨酸, 瓜氨酸, 牛磺酸, 5-HTP, 镁, 血清素
	7	肝	维生素E, 维生素C, 维生素A, 维生素D, 维生素B1, 维生素B2, 维生素B6, 维生素B10, 维生素B9, 维生素B12, 维生素K, 铁, 锌, 铜, 硒, 钾, 鸟氨酸, 精氨酸, 天冬氨酸, 瓜氨酸, 甘氨酸, 亮氨酸, 缬氨酸, 辅酶Q10, 牛磺酸, 胱氨酸
	8	矿物质	钠, 钾, 钙, 镁, 磷, 氯, 硫
	9	微量元素	铬, 钴, 铁, 碘, 铜, 锰, 钼, 硒, 硅, 锌, 钒, 氟化物
	10	素食	维生素A, 维生素B1, 维生素B2, 维生素B6, 维生素B9, 维生素B12, 维生素D, 维生素C, 铁, 锌, 钙, 碘, 硫, 硒, 肉碱, 牛磺酸, 缬氨酸, 赖氨酸, 脯氨酸, EPA
	11	维生素B复合物	维生素B1, 维生素B2, 维生素B3, 维生素B4, 维生素B5, 维生素B6, 维生素B7, 维生素B8, 维生素B9, 维生素B10, 维生素B12, 维生素B13, 维生素B17
	12	维生素缺乏	维生素B1, 维生素B2, 维生素B3, 维生素B4, 维生素B5, 维生素B6, 维生素B7, 维生素B8, 维生素B9, 维生素B10, 维生素B12, 维生素A, 维生素D, 维生素E, 维生素K, 维生素C

Digital Nutrition 混合  3	1	饮酒	维生素B1, 维生素B2, 维生素B3, 维生素B5, 维生素B6, 维生素B9, 维生素B12, 维生素E, 维生素D, 钾, 硒, 磷, 锰, 镁, 钾, 蛋氨酸, 钼, 硼, 半胱氨酸, 胆碱
	2	抗氧化剂	维生素A, 维生素E, 维生素C, 维生素B2, 维生素B10, 黄酮, 辅酶Q10, 硒, 锌, 锰, 铜, 铁, 铬, 谷胱甘肽, 褪黑素, 半胱氨酸, 谷氨酰胺, 蛋氨酸, 牛磺酸
	3	淋巴系统	氧化硅, 钾, 钾, 锌, 钾, 镁, 维生素C, 维生素B6, 维生素E, 赖氨酸, 脯氨酸, 蛋氨酸, EPA, 鸟氨酸, 精氨酸, 谷胱甘肽
	4	月经	钾, 镁, 锰, 维生素B5, 维生素B6, 维生素E
	5	精神	维生素B1, 维生素B3, 维生素B9, 维生素B12, 维生素E, 维生素D, 维生素K, 辅酶Q10, 铁, 硒, 锌, 锰, 黄酮, 酪氨酸, 牛磺酸, 色氨酸, 肉碱, 甘氨酸, 谷氨酰胺, EPA, 半胱氨酸, 蛋氨酸, 谷胱甘肽
	6	毒素	维生素B1, 维生素B2, 维生素B3, 维生素B5, 维生素B6, 维生素B9, 维生素B12, 维生素C, 维生素E, 胆碱, 胱氨酸, 蛋氨酸, 谷胱甘肽, 甘氨酸, 牛磺酸, 谷氨酰胺, 天冬酰胺, 类黄酮, 硒, 锌, 铜, 铁, 钾, 镁硅
	7	繁殖	辅酶Q10, 肉碱, 维生素A, 锌, 锰
	8	荷尔蒙系统	维生素B6, 维生素B9, 维生素B10, 维生素D, 维生素E, 硫, 锌, 锰, 铁, 碘, 硒, 钾, 亮氨酸, 赖氨酸, 苯丙氨酸, 苏氨酸, 色氨酸, 谷氨酰胺, 鸟氨酸, 精氨酸, 甘氨酸, 脯氨酸, 半胱氨酸, 酪氨酸, 蛋氨酸, 缬氨酸, 褪黑素, 血清素, 皮质类固醇
	9	性欲	维生素E, 维生素A, 锌, 锰
	10	过敏	维生素B3, 维生素C, 维生素D, 钙, 硫, 脯氨酸, 植酸, 槲皮素
	11	免疫系统	维生素A, 维生素C, 维生素E, 胱氨酸, 甲状腺素, 硫, 甘氨酸, 苏氨酸, 缬氨酸, 精氨酸, 肉碱, 钙, 铜, 锰, 锌, 钼, 硒
	12	2ry植物物质	类黄酮, 类胡萝卜素
Digital Nutrition 混合  4	1	能量	维生素B1, 维生素B2, 维生素B5, 维生素B7, 辅酶Q10, 铁, 锌, 硒
	2	疲劳	维生素B1, 维生素B2, 维生素B5, 维生素B7, 维生素B10, 维生素B6, 辅酶Q10, 钾, 硫, 铁, 锌, 硒, 钼, 甘氨酸, 丙氨酸, 甲状腺素, 蛋氨酸, 维生素B9, 维生素B12, 维生素B6, 异亮氨酸, 铬, 色氨酸, 铜
	3	视力	维生素A, 锌
	4	运动	维生素C, 维生素D, 维生素B1, 维生素B2, 维生素B6, 维生素B3, 维生素B7, 维生素B9, 维生素B12, 维生素B13, 辅酶Q10, 肉碱, 钾, 钾, 钠, 氯, 镁, 锌, 铁, 磷, 铬, 钒, 谷氨酰胺, 半胱氨酸, 苯丙氨酸, 苏氨酸, 牛磺酸, 缬氨酸, 甘氨酸, 谷胱甘肽, 雄激素, 天冬酰胺
	5	男性	维生素C, 维生素E, 维生素D, 维生素B1, 维生素B2, 维生素B6, 维生素B9, 维生素B12, 镁, 钾, 硒, 锌, 硼, 辅酶Q10, 黄酮, EPA, 雄激素, 天冬酰胺
	6	再生	维生素C, 维生素E, 维生素B6, 维生素B7, 维生素B13, 肉碱, 铜, 硒, 锌, 铁, 碘, 镁, 钾, 钾, 铬, 蛋氨酸, 谷氨酰胺, 鸟氨酸, 精氨酸, 甘氨酸, 组氨酸, 亮氨酸, 缬氨酸, 蛋氨酸, 胱氨酸, 谷胱甘肽, 辅酶Q10
	7	女性	维生素A, 维生素C, 维生素D, 维生素E, 维生素K, 维生素B1, 维生素B1, 维生素B1, 维生素B6, 维生素B9, 维生素B12, 钙, 铁, 天冬酰胺, 鸟氨酸, 锌, 镁, 碘, 硅, 氨基葡萄糖, 肉碱, 辅酶Q10, 类黄酮, EPA
	8	儿童	维生素A, 维生素C, 维生素D, 维生素E, 维生素B1, 维生素B2, 维生素B5, 维生素B6, 维生素B9, 维生素B12, 铁, 锌, 镁, 锰, 硒, 铜, 碘, 钾, 钾, 苏氨酸, 鸟氨酸, 色氨酸, EPA
	9	心灵	维生素B3, 维生素B5, 维生素B6, 维生素B9, 维生素B10, 维生素B12, 硫, 锌, 铜, 铬, 钴, 色氨酸, 蛋氨酸, 苯丙氨酸, 谷氨酰胺, 5-HTP, 苏氨酸, 甘氨酸, 血清素, 褪黑素
	10	睡觉	维生素B3, 色氨酸, 甘氨酸, 谷氨酰胺
	11	生长	维生素A, 维生素B9, 维生素B12, 锌, 锰, 硒
	12	伤口	维生素B1, 维生素B5, 维生素B6, 维生素B9, 维生素C, 维生素E, 钾硅, 锌, 异亮氨酸, 苏氨酸

Digital Nutrition 混合	1	呼吸	维生素A, 维生素B6, 维生素B9, 维生素B12, 维生素C, 维生素E, 维生素D, 硒, 锌, 镁, 半胱氨酸, 萝卜硫素, EPA, 谷胱甘肽
	2	运动	维生素C, 维生素E, 维生素A, 维生素B1, 维生素B2, 维生素B6, 镁, 钾, 铁, 钾, 锌, 钠, 碘, 铜, 谷胱甘肽, EPA, 铬, 肉碱, 辅酶Q10, 鸟氨酸, 精氨酸, 蛋氨酸, 甘氨酸
	3	竞争	肉碱, 甘氨酸, 蛋氨酸, 鸟氨酸, 精氨酸, 谷氨酰胺, 镁, 钾, 铁, 辅酶Q10, 硒, 维生素C, 维生素E, 维生素B6, 牛磺酸, 钠, 氯, EPA
	4	结构	丙氨酸, 甘氨酸, 脯氨酸, 缬氨酸, 亮氨酸, 赖氨酸, 维生素C, 锌, 铜, 碘, 钠, 钾, 钾, 镁
	5	行动	维生素B12, 维生素B6, 维生素A, 维生素C, 维生素E, 维生素D, 维生素B1, 维生素K, EPA, 氨基葡萄糖磺酸盐硅, 组氨酸, 半胱氨酸, 镁, 钾, 锰, 铜, 肉碱, 甘氨酸, 赖氨酸, 脯氨酸
	6	激活	维生素B1, 维生素B2, 维生素B12, 维生素B4, 维生素B9, 维生素C, 维生素B9, 维生素C, 维生素D, 铁, 镁, 辅酶Q10, 牛磺酸, 肉碱, 甘氨酸, 赖氨酸, 锌, 酪氨酸, 苯丙氨酸, 色氨酸, 胆碱, 谷氨酰胺, 谷胱甘肽
	7	下降	维生素A, 维生素C, 维生素K, 维生素E, 维生素D, 维生素B1, 维生素B2, 维生素B3, 维生素B5, 维生素B6, 维生素B7, 维生素B9, 维生素B12, 谷胱甘肽, 镁, 钴, 铜, 铬, EPA, 辅酶Q10, 黄酮, 鸟氨酸, 精氨酸, 牛磺酸, 甘氨酸, 谷氨酰胺, 赖氨酸
	8	消耗	辅酶Q10, 鸟氨酸, 精氨酸, 维生素B6, 肉碱, 牛磺酸, 维生素C, 维生素B12, 维生素B9, 镁, 维生素D, EPA, 黄酮类, 钾, 谷胱甘肽
	9	循环	维生素A, 维生素B12, 维生素B9, 维生素D, 铁, 鸟氨酸, 精氨酸, 谷氨酰胺, 硒, 钾, 钾, 磷, 黄酮, EPA, 谷胱甘肽, 组氨酸, 镁, EPA, 辅酶Q10, 牛磺酸, 赖氨酸
	10	偏直	铁, 苯丙氨酸, 胱氨酸, 维生素C, 维生素B10, 缬氨酸, 脯氨酸, 维生素D, 铜, 维生素E, 黄酮, 镁, 辅酶Q10, 肉碱, 磷, 甘氨酸, 锌
	11	生活方式	维生素B3, 维生素B9, 维生素B6, 维生素B8, 维生素B12, 维生素C, 维生素D, 维生素E, 谷胱甘肽, EPA, 铬, 辅酶Q10, 肉碱, 硒, 锌, 铜, 镁
	12	充满活力	维生素B1, 维生素B2, 铁, 硒, 锌, 维生素B12, 维生素B3, 维生素B9, 锰, 铜, 维生素C, 维生素A, 维生素D, 维生素K, 蛋氨酸, 组氨酸, 镁, 辅酶Q10, 肉碱, EPA
Digital Nutrition 混合	1	组织	维生素C, 维生素D, 辅酶Q10, 维生素B5, 维生素B10, 维生素B12, 硒, 脯氨酸, 可的松, 色氨酸, 铜, EPA, 黄酮, 钾
	2	生物资讯	维生素A, 维生素E, 维生素B2, 维生素B6, 维生素B7, 维生素B9, 维生素B12, 蛋氨酸, 胆红素, EPA, 甘氨酸, 镁, 硒, 锌, 铁, 铜, 锰, 钾, 铬, 谷胱甘肽
	3	舒适	维生素D, 维生素C, 维生素E, 维生素K, 维生素B9, 铬, 镁, 辅酶Q10, EPA, 锌, 钒, 牛磺酸, 鸟氨酸, 精氨酸, 肌肽, 肉碱, 半胱氨酸, 甘氨酸, 萝卜硫素, 类黄酮, 皮质类固醇
	4	衰竭	维生素B1, 维生素B2, 维生素B3, 维生素B5, 维生素B6, 维生素B7, 维生素B9, 维生素B12, 钠, EPA, 谷氨酰胺, 牛磺酸, 皮质类固醇, 维生素C, 可的松, 镁, 色氨酸, 鸟氨酸, 精氨酸, 钾
	5	更年期	维生素C, 维生素E, 维生素D, 维生素K, 维生素B2, 维生素B1, 维生素B9, 维生素B12, 维生素B6, 黄酮, 硒, 镁, 锌, 钾, 鸟氨酸, 精氨酸, 色氨酸, EPA
	6	激情	维生素B6, 维生素B9, 维生素B12, 维生素D, 硒, 锌, 谷胱甘肽, 辅酶Q10, 肉碱, 天冬酰胺
	7	平衡	维生素B6, 维生素B9, 维生素B12, 维生素D, 维生素E, 铁, 硒, 锌, 镁, 谷胱甘肽, 类黄酮, 谷氨酰胺, 鸟氨酸, 精氨酸, 天冬酰胺
	8	放松	维生素B2, 维生素B5, 维生素B1, 维生素B7, 维生素B3, 维生素B9, 维生素B10, 维生素B12, 硒, 鸟氨酸, 精氨酸, 维生素C, 维生素D, 锌, 甘氨酸, 镁, 维生素E, 色氨酸, EPA
	9	生活的乐趣	5-HTP, 色氨酸, 维生素B3, 维生素B5, 维生素B6, 维生素B9, 维生素B10, 维生素B12, 苯丙氨酸, 钴, 雄激素, 谷氨酰胺, 铜, 硫, EPA, 瓜氨酸, 铬, 蛋氨酸, 锌, 甲状腺素
	10	休闲	色氨酸, 血清素, 镁, 维生素B1, 维生素B2, 维生素B3, 维生素B6, 维生素B12, 维生素D, 维生素C, 硒, 褪黑素, 辅酶Q10, 锰, 钼
	11	休息	色氨酸, 血清素, 褪黑素, 甘氨酸, 鸟氨酸, 精氨酸, 维生素D, 维生素B3, 维生素B5, 维生素B6, 维生素B9, 维生素B10, 维生素B12, 铁, 锌, 铜, 硒, 镁, 蛋氨酸, 苯丙氨酸
	12	牙齿	钒, 辅酶Q10, 维生素K, 维生素C, 维生素B6, 氨基葡萄糖, 磷, 维生素B12, 锰, 铜, 维生素B9, 维生素E, 维生素A, 维生素D, 钾