

早安  
健康

# 植物 營養

## 完整營養 的秘密

### 完整營養的秘密

每日基礎營養補夠，搭配  
這些營養素活力更加倍！

### 全面提升保護力

靈芝這個部位更營養、  
更能提升免疫力

### 降三高從吃開始

低GI體態管理術！  
健康主張從穩定血糖開始

### 抗發炎就能助代謝

營養師解碼代謝秘密  
28天告別多餘囤積體質

### 名醫的餐桌

油少吃就對了嗎？  
醫師：攝取好油脂更重要  
半夜睡不著？  
營養師：身體缺這些營養  
素讓你失眠  
骨科醫師2招  
關節不卡關、年輕的秘訣



- 61 靈芝營養大不同！一張圖帶你認識「靈芝破壁孢子粉」
- 63 中醫師教你用漢方「養眼」！科學實證緩解 81%視疲勞
- 65 逾 8 成民眾用眼錯誤？眼球老化的速度比你想像中的快！
- 67 小心！你的眼睛正在老化！不保養眼睛 30 歲眼睛疾病找上門！

### Part3 降三高從吃開始

- 70 你懂魚油健康平衡？從生活習慣神解析最適合你的理想 Omega-3 比例
- 72 健康從「吃對好油」開始！解讀藏在油品裡的營養密碼
- 73 如何挑選魚油？重點在製程與原料來源，了解後才能安心吃下肚！
- 75 降三高營養聖品集合！魚油、卵磷脂是健康雙重保鏢
- 77 1 天 1 蒜瓣 健康有解！關於大蒜的 3 個小秘密
- 79 蛋荒危機，只求「卵磷脂」別罷工！找回身體代謝原動力
- 81 什麼是優質蛋白質？避免三高風險，專業醫師教你怎麼吃！

### Part4 打造易瘦體質

- 84 低 GI 體態管理術！健康主張從穩定血糖開始
- 86 連呼吸都會胖？營養師解碼代謝秘密 28 天告別多餘囤積體質
- 88 每天吃很少還是瘦不下來？掌握身體代謝三階段，健康瘦身很簡單

- 90 節食卻逆向變胖？從飲食掌握代謝 無痛養成健康瘦子

### Part5 保腸胃 護一生

- 93 腸道菌叢決定抵抗力！關於益生菌體質密碼你必知的 3 件事
- 95 益生菌如何發揮「有效戰力」？益生菌黃金戰力大公開
- 97 別讓益生菌「瞎忙」！調整體質必備營養 1+1 不 NG
- 99 百裡挑「益」！益生菌不是菌數越多越好！小心你吃進去的是過多的添加物！
- 100 保「胃」大作戰新寵兒 小麥胜肽 + 褐藻醣膠實證 45 天改善胃不適有感
- 102 好的益生菌也要看基因？菌株科技挑選菁英益生菌！

### Part6 行動力就是生命力

- 105 想讓孩子成長不落人後？營養師建議：攝取優質蛋白質才能滿足成長營養！
- 106 超靈活關鍵力！專家教你運動除了葡萄糖胺要搭配這個才有效
- 108 大齡飲食日常只能粗茶淡飯？營養師扭轉蛋白質飲食觀念
- 110 小分子成就大肌肉？活性胜肽促進生成強健肌肉！
- 112 狂吃蛋白質就夠了嗎？多了玻尿酸，行動更有力！





早安健康

# 植物營養

完整營養的秘密



## CONTENTS

### 特別企劃：名醫的餐桌

- 05 油少吃就對了嗎？醫師：不能不吃油，攝取好油脂更重要
- 06 維持關節不卡關、年輕的秘訣是？骨科醫師：多訓練肌力+營養補充
- 08 半夜總是翻來覆去睡不著？營養師：身體缺這些營養素，睡眠品質當然差
- 10 醫師：平常多攝取這「三大核心營養」，才能幫身體打好地基，強健又穩固
- 11 養肌除了運動外，醫師還建議你要多攝取這一種營養素！
- 12 秋冬霾害來襲，中醫：多吃這些白色食材，潤燥養肺助排毒！
- 14 氣色不佳，連底妝也救不了？你可能是體虛！中醫師推薦 5 種藥材對症下藥
- 16 亂吃胃藥罹癌風險增 7 倍！中醫推薦這些養胃好食材
- 17 靈芝功效好處多，尤其是這個「部位」，更能有效調整體質！
- 18 你吃的益生菌有效嗎？益生菌存活率和功效就看基因定序！
- 20 補充蛋白質不是只能吃肉蛋魚，這種豆類蛋白質含量比肉還高！
- 22 關節炎不是老人專利！你的關節恐已退化中，醫師：必攝取 5 大營養素

### Part 1 完整營養的秘密

- 25 植物專屬 DNA 指紋，掃描基因營養不漏網
- 27 科普「植化素」！精準解析五色蔬果營養大補帖

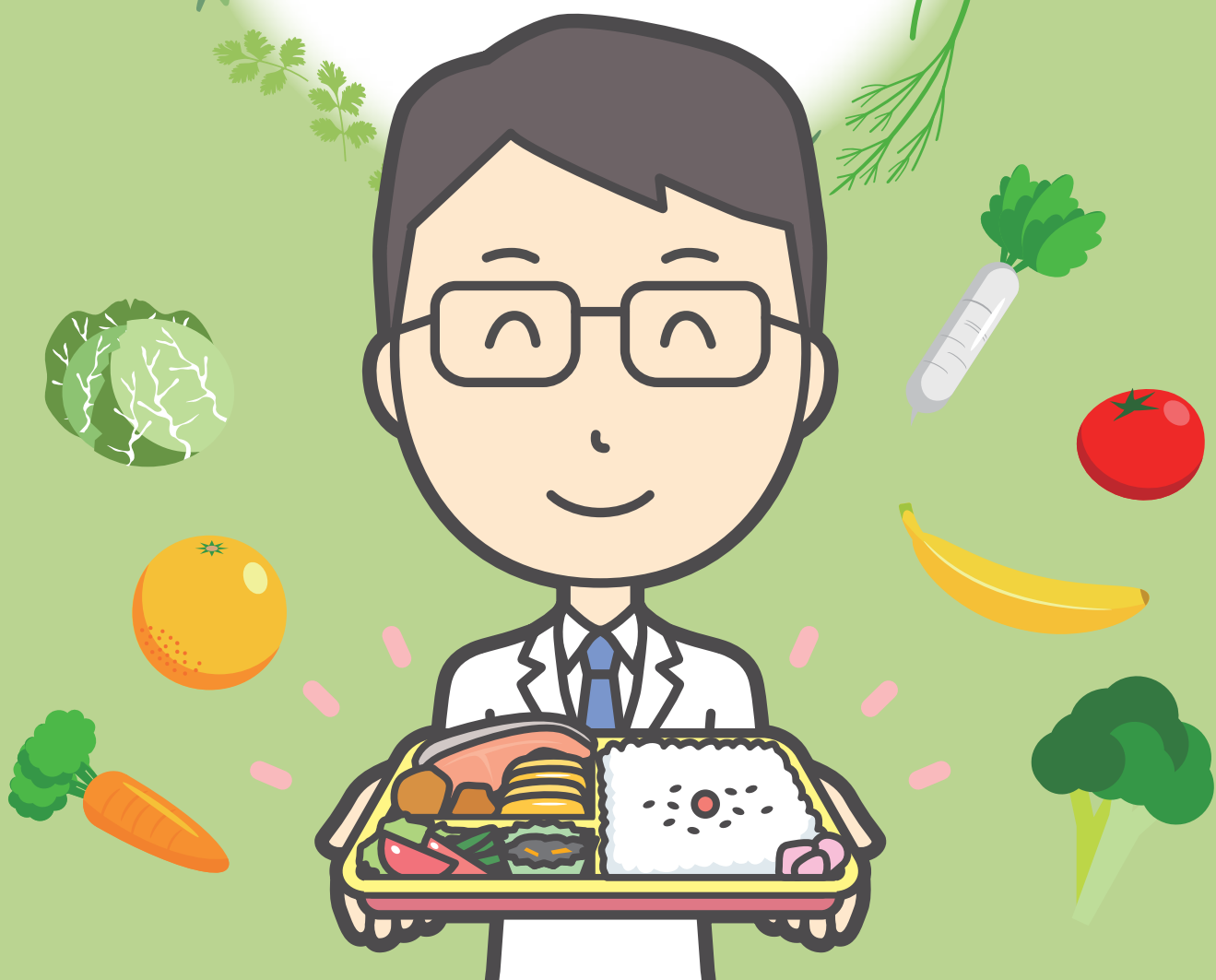
- 29 今晚想來點…「完整營養」嗎？植物營養關鍵解除「外食危機」
- 31 30 + 人生「入門必備」營養師：這三種核心營養素必吃！
- 33 植物性優質蛋白質大勝！低熱量、零膽固醇，營養無負擔
- 35 植物的力量！科學實證抗氧化效果顯著
- 37 10 年後，你想怎麼生活？活到老、也要健康到老
- 39 別以為年輕就不需要補充營養！根據調查指出，國人最缺這幾種營養素！
- 41 每日基礎營養補夠了嗎？搭配這些營養素、活力更加倍！
- 43 追求健康身體，找回健康人生下半場，這些營養素必攝取！

### Part 2 全面提升保護力

- 45 來自歐洲天然的草本療癒力，這一植物能助提升身體保護力！
- 47 維他命 B 學問大 掌握 B 群個性關鍵補給奏效
- 49 病毒來襲不害怕！均衡蔬果營養才擁有真正「無敵星星」
- 51 想要好記性不必靠銀杏！帶你了解沙漠人蔘「管花肉蓯蓉」
- 53 健康 CC 補給站！召喚「針葉櫻桃」神救援
- 55 不想反覆跑醫院？！成長中的孩子需要這 3 大關鍵營養，提升免疫力
- 57 空氣髒污…你的呼吸道危險「拉警報」？養氣配方 10 週滋潤養肺
- 59 進補都只吃靈芝？其實靈芝「這個部位」更營養、更能提升免疫力

# 特別企劃

## 名醫的餐桌





# ▶ 油少吃就對了嗎？醫師：不能不吃油，攝取好油脂更重要

## 現

代飲食下，不論是經常外食或是烹調方式的改變，國民經常不小心攝取到多餘的油脂，或是不好的油脂，也因此不少報導建議要少吃油，更有人力行少油飲食法，但油少吃就對了嗎？

今天就要來告訴你，人體到底需要攝取什麼樣的好油？什麼叫做好油脂？以及如何從天然食物中攝取到？

## 人體中需要什麼好油脂？

油除了是料理不可或缺的原料，也是身體必需的燃料，健康飲食中會建議攝取多元不飽和脂肪酸 Omega-3，Omega-3 內含 EPA 和 DHA，對於人體有助益，不管是大人或小孩都需要補充，除了能幫助身體抗發炎、降三高，還可以幫助工作思緒清晰，視力保健！

如何從天然食物中攝取到 Omega-3 ~



其實平常吃的綠葉蔬菜、深海魚類、核桃、亞麻仁等等都可以攝取到豐富的 Omega-3，Omega-3 內含 DHA 和 EPA，它們各自的重要功效為：

**EPA：抗發炎、提升身體代謝，促進循環，降三高。**

**DHA：幫助思緒清晰，視力健康。**

但現代人以外食居多，很難吃到足量的營養素，常常導致身體內的 omega-3 和 omega-6 失衡，造成身體負擔，這時候就需要依靠保健食品來幫助補充 omega-3，像

是補充魚油。

## 針對不同族群，該如何挑選魚油？

針對經常應酬的上班族、以及長者的日常保健需求，這時更需要強化保養，建議可以選擇較高比例的 EPA，促進新陳代謝、調整體質，抗發炎、降三高。

針對孕婦、學習中的學生族群、日常保健者、耗盡腦力、重度 3C 使用者，則建議可以選擇魚油 EPA 與 DHA 的比列為 1：1，幫助備孕中的孕媽咪和學習中的孩童，能獲得均衡 Omega-3 營養，另外也建議可挑選迷你膠囊的設計，較方便小朋友吞嚥。也能夠幫助提升專注力和學習力。

最後想要提醒大家，還是要持續均衡飲食，並針對自身狀況選擇最適合自己的保健食品，原料的來源也需要特別留意，才能吃進安心與健康。



精彩影音內容  
請掃描 QR code 觀看



## 維持關節不卡關、年輕的秘訣是？ 骨科醫師：多訓練肌力＋營養補充

情境1：抱小孩覺得越來

越吃力了，感覺  
快跟不上小朋友  
的腳步：

情境2：爬一樣的樓層，

卻需要更多的時  
間休息，花的  
時間卻越來越  
久？！

情境3：蹲下上廁所，差  
點起不來？

**如**果以上情境對你來說不  
陌生，那可能要開始注  
意關節、肌肉的保養了！

### 缺乏肌肉恐會讓行動力退化

隨著年紀增加，骨質密度、  
肌肉量衰退速度加快，體內葡  
萄糖胺合成減少，為了要維持  
行動靈活，你會需要使用保健  
食品來補充營養，「骨骼、關  
節、肌肉」缺一不可。

1. 骨骼：成年人從30歲就開  
始慢慢流失骨質，因此需要適  
當的照顧，才能避免骨折風險。







精彩影音內容  
請掃描 QR code 觀看

## 2. 關節：關節是由2個或以

上的骨骼連接而成，能讓人體行動自如。但隨著年齡增加，關節也會面臨受損，30歲之後體內葡萄糖胺含量也逐年下降，至60~70歲只剩高峰期的

一半，因此也需要日常的照護。

3. 肌肉：30歲以上肌肉開始流失，至40歲開始肌肉平均質量每10年減少3%~8%，隨著年紀增加，退化的速度也加快。肌肉不只能幫助提升基礎代謝，還有保護與支撐關節的作用。若肌肉無力，關節就容易扭傷，關節壓力也會變大，也容易腰痠背痛。因此肌肉強壯，才能行動自如和擁有更好的體態。

## 專家建議靠這四大營養素來維持靈活行動力

了解到「骨骼、關節、肌肉」的重要性後，我們就能開始從平日做保養，像是透過飲食中多攝取某些食物，來讓身體自我修復、強健組織。

### 肌肉保養

● 優質蛋白質與胜肽：可維持體力與肌力。  
● 維生素C：促進膠原蛋白生成，建構軟骨基礎，且有助於保護關節不被自由基侵害。

### 關節保養

● 葡萄糖胺、玻尿酸：潤滑和保護關節。

### 骨骼保養

● 鈣質：可保養骨骼。

由於葡萄糖胺難從天然食物中獲得，要一起吃足所有營養成分並不容易，因此可補充營養保健品，獲得到所需的優質營養素。徐得愷醫師建議從以下幾個方向去挑選營養補充品：

1. 蛋白質：選擇最高國際認證消化率 (PDCAAS = 1) 的優質蛋白，能夠完整消化並利用人體所需的9種胺基酸。

2. 葡萄糖胺：挑選純度高，並萃取自天然的原料，像是蝦

蟹等。

3. 維他命C：可選擇萃取自針葉櫻桃等富含維他命C的天然植物，富含多種植物營養素。

## 平常可做這些運動來維持日常行動力

1. 早上剛起床時，可以做伸展運動或熱敷幫助循環。
  2. 平日均衡飲食，多加攝取優質蛋白質，並搭配營養補充品，補足營養缺口。
  3. 日常生活中，盡量避免下蹲、跪地等傷害性的動作。
  4. 可多利用彈力帶做阻力運動，有助於增加肌肉質量與肌力。
  5. 若出現關節或肌肉不適時，可以用熱毛巾或使用熱敷墊，幫助維持關節暖和，舒緩關節周圍的肌肉，比較能避免發生急性痠痛的問題。
- 能動，才能擁有良好的生活品質和獨立自主的熟齡人生，別忘了日常多動和攝取足夠的營養素，從現在就開始儲存行動力本錢！



# ▶ 半夜總是翻來覆去睡不著？營養師：身體缺這些營養素，睡眠品質當然差



**睡**眠佔據了人生三分之一  
的時間，睡得好才有力  
氣生活。但許多人下了班之後  
明明就很累，卻總是無法一覺  
到天亮？其實除了生活習慣  
外，你知道身體吃進去的營養

素也會影響睡眠嗎？

明明很累，但為什麼總是  
難以入睡，睡著了也總是  
淺眠睡不好？

現代人工作忙碌、作息不正  
常、經常外食，所以沒辦法均  
衡攝取到各種營養素，導致身  
體機能無法正常運作，進而影  
響神經系統，所以就容易睡不  
好或是難以入眠。

因為無法達到所謂的均衡飲  
食，攝取自己所需的各種營養  
素，導致身體健康狀態每況愈  
下，睡眠品質受影響，不容易  
入睡或是很淺眠。

所以整體而言，最容易影響  
睡眠品質的三個原因：

1. 心理因素：生活或工作壓  
力大、容易緊張擔心、思慮比  
較多的人，會不容易入睡

2. 生活習慣：常有跨國生活，  
時差影響、或出差換地方睡覺、  
喝過量咖啡因，像咖啡、濃茶  
和汽水等，都可能不容易入  
睡，或有淺眠的問題

3. 環境影響：光線太亮、聲  
音干擾、像是住的樓層比較低，  
容易被外面聲音吵到，也都會  
影響睡眠品質





精彩影音內容  
請掃描 QR code 觀看

## 哪些營養素可以助眠？

除了多放鬆紓壓來減少壓力之外，攝取足夠的營養素，也是改善睡眠品質的關鍵因素，特別是胺基酸，例如色胺酸、茶胺酸以及鈣、鎂、維生素B群等營養素。

色胺酸能促進人體分泌血清素、褪黑激素，因此有紓壓和助眠的功能。鈣除了一般大家所熟知的強化骨骼外，它和鎂能一起幫助色胺酸轉換為褪黑激素以及放鬆肌肉、安定神經。

所以很多營養諮詢的學員會想要一一去記哪個食物富含哪一種營養素，但其實每一個食物都同時擁有多種營養素，因此直接幫大家整理好重點！共同含有以上營養素的食物有牛奶、黃豆製品、深綠色蔬菜、酸櫻桃汁、雞蛋、鮭魚、堅果種子類等的食物，平時就可以多吃囉！

## 睡前做這些事也能助眠

除了攝取助眠營養素外，通常也會建議同步從生活習慣著手改變，透過這些方法來引出睡意：

1. 睡前一小時就開始將室內燈光調暗，建議不要用強烈和聚焦的白光，改用柔和、亮度低的黃光，能幫助睡眠，包含3C產品的光也是喔！

2. 睡前冥想、洗個熱水澡、腳泡熱水、聆聽大自然放鬆音樂，都可以放鬆身體與大腦，降低緊繃感。

3. 最晚在睡前3小時吃完晚餐，睡前半小時內就盡量不要喝水，避免血糖波動或半夜起來上廁所而影響到睡眠品質，但可以喝一杯熱牛奶，裡面的鈣鎂與舒服的溫度，能安定神經。

## 除了睡前準備，白天還能做什麼幫助夜間舒眠？

除了特別有助睡眠放鬆的營養素之外，白天還是要攝取足夠身體活動所需的熱量，使自己保持好精神與活力，並且盡

可能增加身體活動量，多走動、爬爬樓梯、一定頻率與強度的運動，活動筋骨，讓白天與晚上身體感受有差異，加上運動可以保持生理時鐘的規律活動，幫助晚上睡覺有大休息的感覺！

最後，還是建議大家從現在開始就養成良好的生活習慣，找到真正造成睡眠品質不佳的原因，並且根治解決它！加上多攝取助眠營養素，來培養好睡體質，營養足、休息足，心情比較好，對身體健康自然更好！忙碌的生活就是沒辦法好好均衡的攝取營養，不妨靠營養品和機能點心助你一臂之力！

**睡前：**補充鈣、鎂、維生素D和色胺酸，幫助入睡、提升睡眠品質。

**白天時：**攝取緩釋型B群，幫助維持整天8小時的活力

**早餐、下午茶：**攝取含蛋白質的食物或添加優質蛋白質的機能點心，不僅能滿足口慾，還能幫助提升體力！



# 醫師：平常多攝取這「三大核心營養」，才能幫身體打好地基，強健又穩固

**不**論是小孩、大人或是長輩，身體都需要營養素來打好地基，當你能完整攝取這些核心營養時，身體機能自然就能完善又健全！

## 人體必攝取六大營養素

六大營養素有醣類、蛋白質、脂肪、維生素、礦物質和水。而醣類、蛋白質、脂肪為「巨量營養素」，維生素和礦物質稱「微量營養素」，當中從植物來的又可稱之為「植物營養素」。上述三者營養素都是日常攝取必需的營養素。

可以想像蓋房子，其中有三大核心營養就像打地基，包含蛋白質、脂肪、含植物營養素、維生素、礦物質的微量營養素。而蛋白質就是其中的磚頭，也就是建造房子的基礎，它們能幫助身體健康打底。維生素和礦物質就像是固定磚塊的水泥，幫助人體發揮上百種的生理功能，幫助維持生命，打造身體更強健的基礎。植物營養素有

助於維持所有磚塊和水泥的完整性，好的油脂包含 omega-3 就像是房屋中的儲藏室，負責儲存能量、促進身體循環，另外則是醣類就像是電力來源提供身體能量，水分則讓各種營養素得以輸送到全身產生作用。

## 人體若缺乏必要營養素，恐造成代謝緩慢

無論是巨量或微量營養素甚至是植物營養素皆需要，假如在蛋白質、脂肪、維生素、植物營養素不足的時候，我們會欠缺必需胺基酸、重要的脂肪酸以及細胞能量，會呈現整日疲憊、提不起勁、情緒易怒、肌肉流失以及脂肪較容易囤積等狀況。同時間也可能會使身體想要利用原本能量也不容易進行，林安民醫師表示，這一點在診間常看到一些慢性疲勞的患者上還滿常見的，就是跟身體欠缺營養素有關係。

**平常可採取這些飲食，均衡攝取營養素**

平常想要均衡攝取營養素，不妨可採用彩虹飲食、地中海飲食、得舒飲食、麥德飲食。尤其是以下這些族群：外食族、挑食者、素食者、老人家比較容易營養素不足，建議可以增加原型食物減少加工食品。可以使用 2-1-1 餐盤去審視蔬菜、全穀根莖、與豆魚蛋肉的比例，其中全穀根莖指的是糖類，豆魚蛋肉指的是蛋白質。烹調用油選擇單元不飽和脂肪酸的橄欖、苦茶、酪梨油為主，也可以額外補充營養補充品，如令人安心的魚油品牌，做到事半功倍的效果。

身體是很誠實的，給好的東西，讓身體運作起來更順暢，邀請大家一起從日常生活做起！

大部分的人無法從飲食中攝取到人體所需的足夠的好的核心營養，可以從保健食品獲取**三大核心營養：蛋白質、油脂、微量營養素**也就是**維生素、礦物質、植物營養素**，而這些營養素最好萃取自大自然，幫助你填補營養缺口，方便又有效率，也更加安心！



精彩影音內容  
請掃描 QR code 觀看







# 養肌除了運動外，醫師還建議你 要多攝取這一種營養素！

**人**體肌肉大約有640條肌肉，其中有四大類與日常生活各種動作相關，能幫助我們進食、呼吸、移動，洪暉傑醫師告訴你保養好這些肌肉，才能擁有靈活行動力，維持良好生活品質！

## 肌肉為什麼很重要？

肌肉的重要性在於，它不只負責運動和維持姿勢，做為人體力量來源，也能讓骨骼強健，預防骨鬆，更能維持新陳代謝及心血管功能，還能穩定內分泌系統。

因此增加肌肉量不僅能避免肌少症，也能提升新陳代謝、降低三高的發生機率，一旦能維持肌肉和骨關節的健康，就能提升生活品質。平常要如何維持或是增加肌肉量呢？我會建議可以從運動和飲食開始著手。

## 平常飲食如何補充蛋白質？

蛋白質是幫助肌肉生長很重要的營養素，可以透過吃肉、蛋的

方式來攝取，不過近年來大家開始強調簡單的飲食，在吃肉、蛋的時候也要注意烹調方式，避免吃到其他不必要的油脂等負擔。另外植物蛋白質也是一種很好的蛋白質來源，尤其是多種植物來源的蛋白，胺基酸相較單一植物會更完整，也沒有膽固醇或乳糖，對人體比較沒負擔。如果大家要選擇市面上的植物性蛋白質補充品，也可以多注意包裝上是否有標示達到國際最高標準 PDCAAS = 1，才是優質蛋白質，最好含有多種植物來源，胺基酸會更加完整。

## 運動和飲食一樣要均衡不能偏食！

不同的運動會帶來不同的效果，因此運動是可以多方嘗試，就像飲食均衡一樣，運動也不能偏食，以下有三個建議給大家。

1. 一季為一個單位：譬如說冬天去室外跑步可能會太冷，那這時候就可以在室內練肌耐力，夏天可以到室外練肌耐

力，這樣就能練到不同的部位。

2. 慢的運動+快的運動：像是高強度間歇運動

就是很好的作法，

像是跑步，假如

是跑一圈操場，就

可以分成四段來跑，第一

段衝刺，第二段改走路，依此

循環。前者可以練爆發力，後

者可以練一般走路的肌力。

3. 健身中心多練幾種：到健身房不要只練同一台機器，隨時

可以變換一些項目，像是壺鈴

可以練肌力、飛輪可以練心肺。

除了運動要維持多樣化之

外，飲食中攝取足量的蛋白質

也是很重要的養肌關鍵喔！

選擇蛋白質補充品的時候，

可以注意是否有符合國際標準

(PDCAAS = 1)，若有達到

此標準，代表這個蛋白質是必

需胺基酸完整，且食物中蛋白

質消化率高的優質蛋白質。並

且要選擇多種植物來源，才能

提供身體增肌所需優質蛋白質

與完整必需胺基酸，幫助你有

效率的增肌！



精彩影音內容  
請掃描 QR code 觀看



# ▶ 秋冬霾害來襲，中醫：多吃這些白色食材，潤燥養肺助排毒！

## 近

年來國人的十大死因中，肺炎與慢性下呼吸道疾病就佔了兩席。病毒、空污、二手菸等等都是造成肺部疾病的元兇，因此肺部健康成為大家關注的焦點。中醫告訴你，肺是護衛全身的關鍵器官，肺氣不好，病就跟著來！

### 新冠後更需要注重肺的保養

對於中醫觀點，不管是SARS或新冠，都是「瘟疫病」，沒有統一的中藥療方，都需要針對不同體質來調養治療。但是大方向還是以著重營養、睡眠為主，以及適量的運動，以提升整體的免疫力。

肺是五臟中唯一直接與外界相通的臟器，所以在自然界的風寒暑濕燥火等「六淫」邪氣侵襲人體，多先入肺，導致肺氣不利的情況會出現。肺為嬌臟，最容易受到外來有害物質侵害。

如何防止抵禦疫病感染？結

合《黃帝內經》、《溫病條辯》、

《傷寒論》等古代經典名著的學習及近幾年各地防疫的實踐經驗，不給風寒邪氣以任何可乘之機是至關重要的。

要注意飲食清淡，不過飽，少喝酒、不酗酒，否則，一旦腸胃負擔過重，人的正氣虧損就不能抗邪於外，邪氣就會乘虛而入。

### 日常生活可多吃些養肺食材

中醫認為白色食物具有滋陰生津的作用，可調節肺氣，能幫助修復肺部組織。因此多吃白色食物對肺很好。

白色食物像是豆漿、白木耳、山藥、梨子等等，性平，味甘，有補虛潤燥、益肺化痰之功，若能長期食用，對肺虛體質的康復，很有效果。

梨子味美汁多、甜中帶酸，而且營養豐富，含有多種維生素、纖維素等，既能生吃，也可以煮水或煲湯後食用，梨具有清熱鎮靜、化痰止咳、潤腸



通便的功效。

中藥材的部分像是人參、百合、茯苓、羅漢果等有助於清熱解毒、潤肺生津。

1. 人參大補元氣，複脈固脫，補肺、脾、心、腎氣虛，補氣益肺，生津安神。

2. 百合為藥食兼優的滋補佳品，四季皆可應用，但更宜於秋季食用，具有寧心安神、美容潤膚、潤燥止咳等功效。

3. 茯苓具有健脾和胃、養心安神的功效，如果因為工作壓





精彩影音內容  
請掃描 QR code 觀看



力大或者其他原因出現的精神問題，如經常失眠、多夢的人，可以食用茯苓緩解。

### 正確挑選中藥藥材，才能吃得更安心

多數人都有藥物調養的概念，但會顧慮藥材的來源是否有重金屬污染或是少了科學數據的實證。所以現在市場上有品牌提供了全程溯源的追蹤，讓民眾可以吃得比較安心。

想要養好肺氣，飲食均衡、睡眠充足和運動都必不可少！

選擇有「全程溯源」的品牌，從原料產地到製造廠商，每個步驟都能追溯，讓你吃得更安心。結合了東方養生智慧與西方科學萃取，讓傳統中醫也有科學實證，加上隨身攜帶的設計包裝，方便在忙碌的生活中天天飲用，平日就能潤養健康！



# ▶ 氣色不佳，連底妝也救不了？你可能是體虛！中醫師推薦 5 種藥材對症下藥

**平** 常總是覺得氣色不佳、容易感到手腳冰冷，感到鬱悶？雖然吃得好、睡得好，但是工作和生活都提不起勁來。你也常常有這種感覺嗎？你可能有體虛、氣血不足的毛病囉！趕快讓中醫師吳明珠告訴你，如何改善從氣血調整體虛問題。

## 為什麼會有體虛的問題？

引起體虛的原因有很多，比如免疫力下降、容易感冒、經常熬夜、勞累過度、營養不足、生活壓力過大、睡眠不好、作息不規律、先天不足、遺傳因素、氣血不足的影響等。

**氣虛**：主要表現是手腳冰冷、說話輕、氣短、易出汗、心悸、食慾不振、精神疲憊。

## 那體虛和氣血不順有關嗎？

什麼是氣血？氣，是一種推動力，血，則是補充營養的物







精彩影音內容  
請掃描 QR code 觀看

質。氣血平衡、充盈順暢，人體才能維持健康。中醫有句話叫「氣為血之帥，血為氣之母」，氣推動血的運行，血濡養氣的充盈。

氣血不足的六個症狀：面色萎黃、皮膚粗糙、頭髮乾枯、失眠多夢、月經量少、疲倦無力。

### 飲食可以改善氣血不順的狀況嗎？

氣血不順是現代人的一個通病，主要是和生活飲食不規律有關。很多時候輕度體虛不見得要看醫生，只要日常生活中做到補養的基本功，就能保持健康，像是吃中藥調理也是種方法，因為中藥有藥性，能量會比食物強。以下的中藥藥材都是可以幫助補氣、補血、養血。

- 1. 人參：中醫界的養氣之王，能大補元氣、復脈固脫、補脾益肺、生津養血、增強免疫力。
- 2. 玫瑰：玫瑰是養妍之后，除

了觀賞外，也是富含營養素喔，它能幫助提升免疫力、促進腸胃消化、養顏美容、緩解經痛。

3. 玉竹：玉竹的功效有養陰潤燥，生津止渴，滋養強壯，補氣，能治心煩口渴，身體虛弱。

4. 黃精：黃精具有滋陰潤肺的功效，可治療久咳、口乾，具有補脾益氣之功效，對經常倦怠乏力，食慾不振的人而言，黃精能幫助腸胃消化以及長肌肉。

5. 枸杞：枸杞是很常見的中藥材，能補氣、明目、滋補肝腎、降血壓等等。

另外要提醒一下，有蠻多民眾會自己去中藥行抓藥，容易吃到不合體質的中藥，不妨可以試試市面上的科學美容飲品，結合了西方臨床實驗，找到最精準有效的配方，才能真正補進健康。

### 如何從穴位改善氣血不順的狀況？

1. 百會穴：穴位於耳尖連線與頭頂中線之交點。可以中指按摩百會穴 30 ~ 50

下。能促進腦部血液循環，有緩解頭痛、痔瘡、高血壓、低血壓、目眩失眠、焦躁等作用。

2. 關元穴：位置在肚臍往下 3 吋的位置。能活絡子宮氣血、緩經痛、健脾補益、緩腰痛。

3. 血海穴：血海穴的位置很好找，用掌心蓋住膝蓋骨（右掌按左膝，左掌按右膝），五指朝上，手掌自然張開，大拇指端下方便是此穴。能活血化淤、通絡止痛、幫助血液循環、消除手脚冰冷、水腫、具有美肌美白的作用。

提醒各位讀者，除了靠中藥進補外，日常也要養成規律作息、睡眠充足，適度運動和紓解壓力，讓身體獲得適當的照顧與修復，才不會「虛累累」！





# 亂吃胃藥罹癌風險增7倍！ 中醫推薦這些養胃好食材



## 根

據統計，台灣人一年胃藥用量約22億顆，擁有胃潰瘍的人約有10%，而每4人則有1人有胃食道逆流情況。許多人把胃藥當保健品吃，以為胃藥溫和無害，殊不知吃胃藥會造成胃酸不足，消化功能受到影響。中醫認為脾胃為後天之本，胃需要三分治七分養，今天就要告訴你，中醫的養胃智慧與秘訣！

## 為什麼現代人容易胃不適？

現代人胃不適常見的原因有，工作壓力大、進食不定時、不定量、吃了難消化、刺激性的食物，甚至是過燙過冷的食物都會造成胃不適。在中醫的觀點來看，「寒涼」的食物會讓血液流動緩慢，也會影響消化系統的工作效率。

## 胃寒的主要致病因素可分為四個：

1. 飲食：胃寒患者多由於生冷食物或者水的刺激，造成黏

膜的刺激。

2. 生活習慣：常常不按時吃飯，冷熱交替進食，飽一頓餓一頓，久而久之會造成胃寒。

3. 精神因素：生活節奏快，精神緊張，飲食不規律也是促進胃寒症狀加劇的重要原因。

4. 天氣原因：胃寒患者多怕天冷，常常由於天氣變冷而經常性的胃痛、腹痛、腹瀉等。

## 日常中如何保養胃？要注意哪些生活習慣？

除了定時定量外，少吃刺激性食物、油炸物，放鬆心情，維持良好睡眠也是很重要的要素。在中醫的觀點來看，其病位雖然在胃，但與肝脾息息相關，肝氣鬱結會影響胃氣順降，進而出現食慾不振、消化不良的情形。

## 要多吃什麼食物才能養胃？

滋養脾胃首推山藥，藥食同源的山藥被歷代醫家推崇，認為久服能聰耳明目、輕身不饑、

延年益壽，且無副作用，被列入「上品」。

秋葵：秋葵裏面有很多粘液，這些粘液是由各種營養物質組成的。適量的攝入一些秋葵，可以提高胃部的消化功能，從而減少便秘的發生，另外秋葵當中的粘液還能夠保護胃黏膜，從而更好的保護胃部。

生薑：在中藥中，常用以治療噁心、嘔吐，對胃病患者很有幫助。現代藥理研究表明，薑富含的薑辣素能刺激消化道的神經末梢，引起胃腸蠕動，增加唾液、胃液和腸消化液的分分泌，從而健脾胃、增食欲。

紅棗：它能補血幾乎是人盡皆知的事實，其實，大棗的功効遠不止這些。對於脾胃虛弱、倦怠無力、失眠多夢、頭暈眼花、心悸都是調養的佳品。

有一些科學萃取的食物像是小麥胜肽含麩醯胺酸、褐藻醣膠含硫酸基，能有效改善並修護胃粘膜。

記得多吃養胃好食材，睡好、多動就能養出鐵胃囉！



精彩影音內容  
請掃描 QR code 觀看

※ 胃不舒服不要再吃胃藥了！知名植物營養品牌結合了東方養生智慧與西方科學萃取，結合了小麥胜肽與褐藻醣膠，科學證實有效改善胃粘膜，並融入生薑、紅棗，以傳統漢方補脾胃、益氣血，由內而外調理胃腸。隨身攜帶的設計包裝，方便在忙碌的工作天當中飲用，從平日就能潤養健康！



# 靈芝功效好處多，尤其是這個「部位」，更能有效調整體質！

## 提

到滋補強身的聖品，就會想到「靈芝」，適逢

年送禮的珍貴好物。靈芝珍稀，能增強免疫力、養心安神等等，非仙草而似仙草，好處多多。

不過你知道嗎？現在有一股新趨勢「靈芝孢子粉」。其活性成分高、功效完整，更是靈芝的菁華！

## 「靈芝孢子粉」是靈芝的菁華？

靈芝孢子粉是靈芝在生長成熟期，從靈芝菌褶中彈射出來，

非常微小的卵形生殖細胞，這個就是靈芝的種子，也是靈芝的菁華，不僅含有靈芝多醣體和靈芝三萜兩大關鍵保養成分，更含有獨特的孢子油，完整營養，被認為對健康有多種益處。孢子粉非常細膩，收集過程十分不易。時間上需摒棄前七天及後幾周的粉末，只集取最珍貴時段的孢子粉，以保留最高



營養價值。最優質的孢子粉只取活性成分最佳的7~50天。

靈芝孢子粉雖然細膩，卻裹有堅硬的外殼，破壁處理是一種獨特技術，能打破孢子的外殼，提高孢子中活性成分的釋放率 and 利用率，更易於人體吸收。若未經過破壁處理，無法完整

吸收其菁華養分。最高等級的靈芝孢子粉，經過低溫破壁技術，可以使破壁率達到大於等於99%，讓活性成分完全釋放與充分吸收，獲取更多有效營養成分。

## 靈芝孢子粉的功效為何？

靈芝孢子粉富含多種活性成分，包括多醣體、三萜類化合物、孢子油等。這些成分對身體具有多種保健作用，例如增強免疫力、抗氧化、抗發炎、保護肝臟、促進睡眠、延緩老化等多種好處，對體質虛弱的人來說更能調整體質。

1. 調節免疫：有助調節生理機

能，強化免疫力，並減緩過敏。

2. 潤肺平喘：改善慢性發炎，潤肺養氣，緩解呼吸道問題。

3. 養心安神：幫助大腦放鬆，改善睡眠品質，減少憂鬱及焦慮。

4. 補氣養肝：能減少肝臟脂肪堆積，清除自由基，增加活力。

## 選購好的「靈芝孢子粉」有三要點

除了挑選大品牌外，這三點也要特別注意：

1. 純淨種植的環境：有獲得認證品質才有保證，可避免吃進重金屬和微生物。

2. 要破壁、好吸收：高破壁率才有易於人體吸收。

3. 功效成份：一定要選營養標示含有關鍵成分的靈芝總三萜和靈芝多醣體。

建議可於日常飲食中添加靈芝孢子粉，有助於提升免疫力、緩解壓力、抗衰老、提升睡眠和品質，為你的健康注入天然的能量！



精彩影音內容  
請掃描 QR code 觀看





# 你吃的益生菌有效嗎？ 益生菌存活率和功效就看基因定序！



**益**生菌已成為現代人必買的保健食品之一，它的功效除了我們熟知的可以維持消化道健康、緩解過敏等等，其實也能幫助身體維持健康平衡。當身體不適時，益生菌會對抗體內的壞菌，維持身體免疫。

但市面上益生菌種類這麼多，該怎麼選擇，才能吃進身體健康呢？

## 你吃的益生菌真的有效嗎？

我們知道益生菌對健康是有效益的，但是要如何讓它們好好活在腸道內並住下來是很重要的前提。所以挑選益生菌有四大先決條件，符合以下這四種，吃進腸道內的好菌才能發揮效果。

### 1. 作過基因定序的菌株：

有信譽的益生菌廠商，會進行基因定序的DNA身分證明，例如像是鑑定益生菌菌株的種類或編號（如 HN019、



精彩影音內容  
請掃描 QR code 觀看

NCFM<sup>®</sup>、La-14 等等)，益生菌功效不是自己說了算喔，要經過基因定序後並發表於國際文獻中的菌株才有實證。

### 2. 菌株比菌數更重要：

選擇好的、知名的菌株比菌數還重要，就像是選擇菁英菌株，組成一支特種部隊，比起很多菌數但是弱弱的蝦兵蟹將要來的好。所以選擇適量的菌數就可以發揮功效了，多餘的菌數只會排出體外。

### 3. 存活率：

要選擇特定基因的菌株，才能不用包覆就耐胃酸、耐膽鹼，擁有高存活率。

### 4. 定殖率：

活著住進腸道，黏著能力高的菌株，才能真正發揮功效。

## 5 種菌株百百種怎麼挑？ 5 種菌株推薦

市面上益生菌很多種類，挑選時可以選擇國際研究證實有保健功效的菌株，像是

HN019、NCFM<sup>®</sup>、La-14、Lpc-37、BL-04 菌株，這五種菁英菌株皆能支持保護力、調整體質。而且經過實證，在未經包覆的情況下，能耐胃酸膽鹽，達到 90% 以上的存活率。

NCFM<sup>®</sup> 和 HN019，這兩種菌株是可以維持消化道機能、促進腸胃蠕動，根據研究實證，吃完這兩種菌株後，大腸蠕動時間縮短了 30%，並且還改善了腸道相關問題，包括胃酸逆流、腹痛、噁心、肚子咕嚕聲、便秘、脹氣等。另外單獨服用



了 HN019 持續 6 周後，免疫力有顯著提升。

所以綜合以上研究實證，會建議選擇有基因定序的益生菌，品質穩定、安全安心之外，才能真的發揮功效。

最後還是要提醒大家，維持健康的生活習慣、飲食均衡、適量運動，並搭配益生菌，這樣調整體質才能達到最佳的效果。





# ▶ 補充蛋白質不是只能吃肉蛋魚， 這種豆類蛋白質含量比肉還高！



**蛋** 白質到底有多重要呢？  
你可以把身體想像成是

一間房子，而蛋白質就有如鋼筋水泥一樣，當缺乏蛋白質時，身體就容易變成危樓。因此如何吃對蛋白質，進而維持老年健康生活品質，絕對是現代人必修的營養課！

## 蛋白質的重要性為何？

蛋白質是人體的重要成分，並且分成動物性和植物性兩種，不過動物性蛋白質通常含有較高的熱量與脂肪，所以一旦攝取過多動物性蛋白質時，很容易造成身體負擔，還容易三高上身。

**一天蛋白質的攝取量是  
多少？若攝取不足會有什麼  
壞處？**

根據國健署「國人膳食營養素參考攝取量（第八版）」建議，成年人蛋白質每日攝取量





精彩影音內容  
請掃描 QR code 觀看

為每公斤體重1.1克，假設你的體重是55公斤，一天攝取的蛋白質量是60.5克左右，建議1天可以分三餐攝取蛋白質。蛋白質和脂肪不同，它是一種會持續消耗的營養素，因此一定要每天適量的補充。根據研究，在早餐攝取蛋白質，不但能增加飽足感，更可以降低脂肪合成的機會。

家醫科曾雲璿醫師表示，她大部分的門診病患經常是一天早餐只吃一顆蛋，中午吃滷排骨便當，晚餐吃魚，一整天下來大約才攝取約35克蛋白質左右而已。若身體長期缺乏蛋白質，會造成肌肉流失、免疫力下降、掉髮、睡不好等等，影響健康與生活品質，因此一定要每天適當補充蛋白質。

### 平日飲食中要如何吃足夠蛋白質？

豆蛋魚肉是蛋白質的主要來源，建議可攝取多樣化蛋白質

來源，避免缺乏特定的胺基酸。可以依照國健署飲食建議，優先選擇豆類，其次為魚類、海鮮大於蛋大於肉，因為植物性蛋白質對身體負擔較小。但在挑選上要選擇像是大豆、碗豆、毛豆等原型豆類的食物，而非豆類加工品像是豆皮、油豆腐等。

如果經常外食的人，難攝取蛋白質，其實現在市面上也有植物性的蛋白質補充品，可以同時補充到優質蛋白質和完整必需胺基酸，而且消化率達97%，能完整被身體所利用。

### 蛋白質要選擇植物性還是動物性好呢？

動物性蛋白質適合運動後需要快速增加肌肉的族群，缺點就是有較高的熱量與脂肪，植物性蛋白質的優點則是沒有膽固醇，因此可以餐餐攝取也沒有負擔。不只運動族群，尤其隨著年紀的增長，更會建議以



植物性蛋白質為主，動物性蛋白質為輔，這樣攝取蛋白質的同時，也能減少高血壓、糖尿病等慢性病上身。

除了鼓勵大家多吃蛋白質外，也要記得搭配運動，才能讓蛋白質被身體有效的利用並轉換成肌肉喔！

選擇蛋白質補充品的時候，可以注意是否有符合國際標準 (PDCAAS = 1)，此以三方面去評定蛋白質的優劣：高消化率、有完整必需胺基酸和能被人體完全吸收，必須要 PDCAAS 達到 1 才可稱為「優質」。



# 關節炎不是老人專利！你的關節恐已退化中，醫師：必攝取 5 大營養素



爬

「兩層樓梯就氣喘吁吁」、「起立蹲下後，膝蓋卡卡不舒服」，以上情境對你來說不陌生嗎？小心，你的行動力可能已經開始退化了！

據衛福部統計，大約每 7 人就有 1 人擁有關節退化的困擾，而且還有逐漸邁向年輕化的趨勢，另外，根據主計處統計，國人失能「臥床時間」平均高達 8.8 年，不僅花錢也帶給

家人負擔，因此想要減少晚年的臥床時間，從年輕就要開始保養行動力！

**只有老年人需要擔心行動力退化嗎？**

不要以為行動力退化是老年人的專利喔，年輕人沒有好好保養身體也會有這個問題發生。體重較重者，關節壓力較大容易磨損，有運動習慣者，關節也會容易磨損。另外久坐者，長期下來肌力會慢慢流失，缺乏足夠的肌肉支撐上下樓梯、起立坐下等

日常活動，導致身體用其他部位代償，久而久之行動力也會退化。

**有什麼保養行動力的方法？**

我會建議日常飲食中，可以加入以下營養素：

1. 蛋白質：蛋白質能形成

肌肉，搭配運動還能增肌減脂。

如果擔心肉類攝取過多，反而攝取過多脂肪與膽固醇，不妨多多補充植物性蛋白質，對身體較無負擔，也能提供身體無法自行合成的必需胺基酸，現在市面上更有營養補充品有添加植物勝肽，分子更小，吸收更快，能幫助肌肉合成。

2. 玻尿酸：建議日常規律的補充，能增加關節液的潤滑，幫助關節緩衝。

3. 葡萄糖胺：它是維護軟骨與關節液的主成分，但隨著年齡增長，體內葡萄糖胺合成速度不及消耗速度，會因為缺乏葡萄糖胺造成關節退化與磨損，因此建議也要透過營養補充品來補足。

4. Omega-3 或魚油：研究指出每天適當地攝取魚油，能夠有效緩解關節疼痛和功能。

5. 鈣、鎂、維生素 D：攝取鈣、鎂、維生素 D 都能幫助強健骨質，另外也可以做適當的日曬，幫助身體製造維生素



精彩影音內容  
請掃描 QR code 觀看

D，有助於鈣質吸收利用。

**市面上很多保養關節的產品，吃了就會有效嗎？**

一般市面產品都只能改善部分疼痛，其實是不夠的，**真正想要擁有好的行動力，正確的作法是要透過蛋白質強化肌力，減輕關節的負擔，並搭配葡萄糖胺、鈣、鎂、維生素D等營養素，才是真正治本的保養方式。**

**想要維持行動力，顧好關節就可以了嗎？**

其實關節中有各種不同組織，需要透過不同營養來全方位照顧，其中最重要的還是養好肌力。肌肉強健，才能夠增加關節腔的支撐力，降低關節的磨損，也才是照護的根本。

平常可以多做深蹲、坐姿抬腳等運動來保養關節。當我們存好肌力與保養關節，行動就

不受限，不用擔心不能外出，生活自然就有品質了。

**只要避免劇烈運動，就不必擔心行動力問題嗎？**

其實民眾最普遍的迷思就是認為激烈運動才會有受傷風險，但常見的傷害都是不斷累積造成的，像是跑步、騎腳踏車這些溫和的運動也都會有受傷風險。因此想要避免受傷，應該是要做好暖身操、學習肌肉的正確使用方式，以及運動後的收操，才能避免運動傷害。

提醒各位讀者，行動力保養一定要趁早，從運動做起，提升肌肉的強度，保持良好運動習慣加上正確營養補給，才能維持良好的行動力！







# Part 01

## 完整營養的秘密

# 植物專屬 DNA 指紋 掃描基因營養不漏網



線上觀看

## 外

在環境威脅大，突顯健康保護力的重要。營養

研究早已實證，蔬果中豐富的維生素、礦物質、膳食纖維有益健康，而近代研究更挖掘出，植物暗藏茄紅素、葉黃素、花青素、綠茶多酚等兩萬多種關鍵營養素，是優質健康極品，掀起「植物營養素」(phytonutrients) 營養浪潮。

### 健康活力泉源 植物營養素的秘密

營養學界暢談植物營養素，起因好奇天然植物生命力旺盛泉源，深入追究發現，原來植物蘊藏豐富植化素，其抗氧化因子可以健全環境抵禦力，協助身體抵抗外來傷害，改善人體生理機能關鍵。

現代植物營養研究已知有超過2萬5千種植物營養素被證實有益人體，近代研究正一步步開採挖掘大自然的秘密藏

寶庫，卻還難完整揭露植物營養價值的全貌，營養專家暫以「21世紀的維生素」概括代稱「植化素」也就是「植物營養素」。

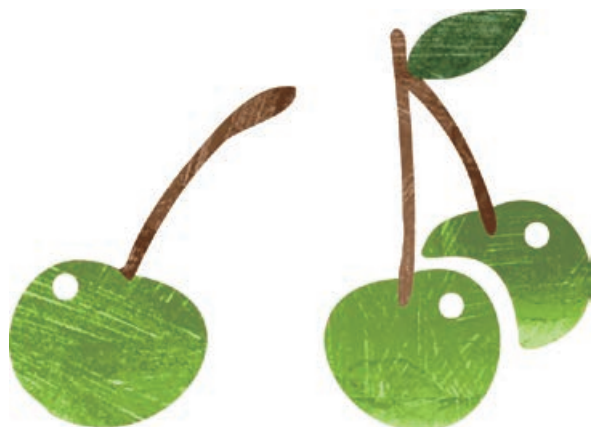
### 植物圖譜資料庫 科學鑑定 營養DNA

植物營養百科知識還在逐步建構，植物營養專家知名品牌研究團隊率先以科學精神蒐集全球超過1千8百種植物基因密碼，發現「不同品種蔬果，其植物營養素基因大不相同」，以針葉櫻桃來說，全球已知品種將近90種，不同針葉櫻桃都有專屬獨一無二的「基因指紋」。

知名營養品牌將蒐集而來的植物基因密碼，拆解植物DNA片段「沒公開的秘密」，找尋營養價值最高的植物品種，組合出最佳營養成份的健康效益。

### 從源頭種子開始把關營養

知名營養品牌鎖定特定植物品種，便從種子源頭建立營養基因鑑定，反覆測試發芽率、純度及營養成分價值，精確篩選優質植物營養，擴大營養效益。以針葉櫻桃而言，向來被視為富含維生素C的「天然C王」，營養成分遠比柳丁高50倍，這也是研究團隊從基因資料庫中，逐項比對出針葉櫻桃的營養基因優勢。







當確認針葉櫻桃的維生素C表現優異後，植物研究專家更進一步海選超過80種不同品種針葉櫻桃，精挑細選出營養價值最高的針葉櫻桃品種，形成最有效、最適合的維生素C關鍵補給。

### 上千次植萃測試 尋找黃金 營養關鍵

而為更徹底實踐建構植物營養基因庫，團隊採取1千種植物萃取試驗，進行超過2萬次測試，才配對出薑黃根莖、迷迭香種子、洋蔥種子三者加乘的豐富植物營養素，可以形成天然植萃黃金組合，遠比單一植物營養素更佳，對人體健康更有益。

從廣泛未知的植物營養宇宙中，精選出關鍵植化素，效率打造植萃強化護盾。



# 科普「植化素」！ 精準解析五色蔬果營養大補帖



線上觀看



## 換

季敏感時節再度挑戰身體防禦力，且本土警戒也不容鬆懈，提醒每個人都應該更關心提升自我健康保護力，才能照顧身邊所愛的家人。植物營養專家指引「五色蔬果指南」，詳細解構深奧的植萃防護力秘密。

## 體內平衡關鍵「植化素」 面面觀

天然蔬果主要營養素包括豐富維生素（A、B、K）、纖維素、微量礦物質（鉀、鈣、鎂、鐵），以及獨特花青素、胡蘿蔔素等「植化素」，植化素是植物為了保護自己而演化

出來的物質，提供植物免疫功能，亦是植物賴以生存、繁衍、抗病、暢旺生命的樞紐。植物能在豔陽下不受紫外線損傷，正是因為植化素擔任植物抗氧化劑的緣故；植物也因植化素呈現繽紛色彩而吸引昆蟲為自己繁衍。植物營養素價值千變萬化，遠比單一營養素更豐沛，更能全方位打好身體基底。

營養專家肯定植化素的複合營養價值，這絕對無庸置疑，因此，衛福部建議，成人每日均衡攝取「三至五份蔬果」，「最好一天五拳五色蔬果」，才能真正正補給身體所需營養。

## 1天5拳大不易？自我 檢視五色蔬果警示燈亮 「幾個燈」？

一天「五拳」容易嗎？衛福部的新版「每日飲食指南手冊」指出，「蔬果攝取」亮起警示燈號。

天然蔬果蘊涵多種植

化素，其珍貴之處在於可補給身體關鍵營養，幫助調整體質，促進新陳代謝、穩固健康，進而達成體內健康平衡。但從飲食調查可以發現，「深紫色蔬菜」最難出現在日常三餐。

## 白紅黃綠紫每日餐盤「色彩學」這樣配色！

既然營養師再三強調「天天五色蔬果」好處多多，究竟該怎麼替餐盤「配色」？首先要建立「五色蔬果」知識庫，了解其中營養到底是怎麼一回

五色蔬果警示燈號 (攝取不足率)	
深紫色蔬果	88%
橘黃色蔬果	82%
深紅色蔬果	79%
深綠色蔬果	71%
白色蔬果	70%

事。

### 白色蔬果

- 常見白色蔬果包括洋蔥、大豆、大蒜、苦瓜
- 富含槲皮素、大蒜素等植化素

### 深紅色蔬果

- 常見深紅色蔬果包括蕃茄、西印度櫻桃、紅葡萄柚、紅甜椒
- 富含茄紅素、鞣花酸等植化素

### 橘黃色蔬果

- 常見橘黃色蔬果包括甜橙、葡萄柚、檸檬、柑橘、薑黃、金盞花
- 富含胡蘿蔔素、玉米黃素、葉黃素等植化素

### 深紫色蔬果

- 常見深紫色蔬果包括葡萄、黑醋栗、藍莓、紫花苜蓿
- 富含花青素、白藜蘆醇等植化素

### 深綠色蔬果

- 常見深綠色蔬果包括水田芥、歐芹、菠菜、迷迭香、薄荷
- 富含類胡蘿蔔素、兒茶素、多酚等植化素

## 掌握3秘訣「老外」也能輕鬆均衡蔬果

餐盤蔬果色彩學淺顯易懂，但身為忙碌的現代人，一天24小時被家庭、工作壓力綁架，根本沒時間好好料理三餐，營養師傳授三大秘訣，就算「三餐老是在外」，也能簡單均衡每日蔬果攝取。

### Tip 1

**火鍋、自助餐點餐不忘「肉菜混搭」**

火鍋、自助餐蔬菜選項較多，也不乏「肉菜混搭」豐富菜色可以選擇，建議外食族盡可能來一份燙炒青菜，或從蕃茄炒蛋、南瓜鑲肉、青椒小魚乾等，

兼顧餐盤色香味。

### Tip 2

**簡單覓食 蔬菜輕鬆達標「小菜一碟」**

上班族在公司附近簡單解決一餐，可以點一份燙青菜，或來些滷海带、魚香茄子、涼拌苦瓜、泡菜黃瓜，不僅滿足口腹之慾，也能增加當餐蔬菜攝取。

### Tip 3

**分裝小份量蔬果 外帶充饑不麻煩**

現代人習慣在便利超商滿足一天生活需求，聰明外食族可以挑選小蕃茄、生菜、芭樂、香蕉等蔬果，既方便攜帶，也能隨時補給蔬果營養。

除了將「蔬果均衡攝取」內化成日常飲食習慣外，也建議適時補給「蔬果綜合營養片」，一次滿足五色蔬果關鍵植化素，強化健康體質。

# 今晚想來點…「完整營養」嗎？ 植物營養關鍵解除「外食危機」



線上觀看



**全**球警戒以來，現代家庭長時間「宅在家」，理所當然習慣「傅胖達」、「吳伯毅」到府服務；只要動動手

指，今晚想來點韓式炸雞、義式薄脆披薩、泰式海鮮總匯，都能輕鬆端上餐桌。

你以為，餐桌好料應有盡有，但「營養」真的完整嗎？你可能忽略，每個人從小到大或多或少會養成特定飲食偏好習慣，下意識地只吃自己愛吃的，往往容易造成「營養漏網」而不自覺。

**從小討厭蔬菜？小心！挑食習慣讓你無法成天菜**

營養師普遍建議「天天5蔬果」，但根據國民健康署調查，國人每日蔬果攝取不足率高達86%，與每日飲食指南建議有相當明顯的落差，營養專家研究更發現，飲食失衡大多源自於幼兒、青少年時期所忽略的挑食毛病，尤其以「討厭蔬菜」



情況最嚴重。

許多孩子在味覺發展階段時，覺得深綠色蔬菜苦苦、難吃，而產生抗拒、厭惡心理，長大後外食、外送機會多，幾乎人人都是「老外」，自然而然在點餐時會過濾潛意識討厭的蔬果，挑食習慣更難矯正。

就算不挑食，外食族也不容易餐餐顧到「一個拳頭份量的蔬菜」，造成蔬菜攝取狀況不甚理想。

## 蔬菜攝取失衡營養調查警告：你可能缺這些微量營養素

天然蔬果富含人體所需的維生素、礦物質，尤其蔬菜的維生素A、鉀、鐵營養價值高，一旦長期蔬果攝取失衡，營養素補給隨之拉警報！根據最新版本本的「國民營養健康狀況變遷調查」，發現成人飲食缺乏的營養素前五名，分別是鈣、維生素E、維生素D、鋅、鎂。

國人日常飲食營養缺這些 (%)	
鈣	76.3%
維生素 E	73.1%
維生素 D	60.0%
鋅	51.5%
鎂	49.6%

資料來源：國民健康署「國民營養健康狀況變遷調查」

蔬果營養成分大公開	
鈣	黑芝麻、紫蘇、黃豆
鎂	堅果、菠菜、紅豆、綠豆、黃豆
鋅	薏仁、堅果
鐵	紫菜、海帶、紅莧菜、紅鳳菜
維生素 D2	蘑菇、香菇、洋菇
維生素 E	青花菜、菠菜、油菜、芹菜葉、空心菜、芥菜、茼蒿、韭菜

從上述國民營養調查，可看出國人嚴重缺乏維生素、礦物質，主因可能就是蔬果攝取不足。

## 一種蔬菜「連吃五盤」就好？多種營養一次到「胃」健康才不NG

人體機能運作倚賴維生素、礦物質，增強肌力，穩固身體基礎能力，維持健康新陳代謝平衡狀態，而植物營養專家歸納，鈣、維生素E、維生素D、鋅、鎂等微量元素，可以從不

同深綠色蔬菜、堅果種子等來源補充。

專業營養師強調，天然植物蔬果含有豐富的維生素和礦物質，甚至各色蔬菜還蘊藏多樣的「植化素」，每種微量營養成分都在人體扮演不同角色，比起偏食單一蔬果，多元蔬果來源更能滿足身體需求，最好每天都能均衡攝取橘紅色、黃色、藍紫色、白色和深綠色蔬菜，協調體內機能運作平衡。

## 蔬果均衡營養不難！掌握關鍵補給就OK

植物營養專家再三強調，成人每日最好均衡攝取「三至五份蔬果」，「一天五拳五色蔬果尤佳」，外食族可以嘗試混搭配菜，盡量讓自己每餐都能補給不同顏色蔬果，解鎖均衡營養成就。

假如蔬菜均衡補給真的還在達標邊緣游移，植物營養專家也建議，可以從保健補給品加強輔助，優先選擇天然蔬果萃取精華，關鍵補足身體所需的維生素、礦物質，從根本打底，打造強健體力。

# 30+ 人生「入門必備」 營養師：這三種核心營養素必吃！



線上觀看

**超** 過30歲的你，周旋家庭與工作壓力，有時想打起精神衝一波，身體馬達卻罷工。因為20歲跟30歲的身體機能大不同！

## 30+必收藏！解讀核心營養

你是否感覺體力明顯衰退？你的肌膚細紋鬆弛凹陷？腰圍、下半身變得「穩重」？再多補眠也睡不飽？30歲後，基礎代謝率下降每3~5年下降5%~10%，一旦出現初老指標，代表身體機能衰退，需更多關鍵營養素支援，保持體質最佳狀態。究竟30歲後的你必吃哪些營養？營養專家指出「核心營養」，包括廣泛補給植物營養素、多吃好油、攝取優質蛋白質。

## 植物營養素：MVP促進新陳代謝抗氧化

30歲之後，身體基礎代謝率

逐漸減緩，這時更需要營養MVP，即礦物質 (Mineral)、維生素 (Vitamin)、植物營養素 (Phytonutrients) 搶救新陳代謝。尤其被譽為第七大營養素的「植物營養素」，擁有超強的抗氧化能力，就像最好的生命保鮮劑，是植物用來抵抗外在威脅的天然利器。營養研究更發現，洋蔥、薑黃、迷迭香三種超級食物，根本是「1+1+1大於3」黃金組合，經實驗證實抗氧化效果顯著。

## Omega-3 優質好油：改善血脂代謝

新陳代謝除了影響生理機能外，也連累三酸甘油酯代謝。普遍而言，現代文明病「三酸甘油酯高」，與代謝、飲食習慣相關，長期攝取高熱量、高糖分食物。導致年過30的最擔心血脂、高膽固醇、高血糖的「三高」問題。因此30+的你



需要含豐富DHA及EPA的Omega-3 脂肪酸，而魚油是常見的Omega-3 營養補給來源，有助於身體代謝循環基礎保養。

## 優質蛋白質：守住肌肉增強體力

30歲後，每年人體肌肉量流失1至2%，因此極需優質蛋白質修復體力、促進肌肉合成。蛋白質胺基酸是人體機能的基礎，營養專家建議，以蛋白質



評估公式 PDCAAS = 1，判斷胺基酸完整性及蛋白質消化率。營養實證指出，大豆、豌豆、小麥蛋白質轉換效能最高，可滿足人體所需必需胺基酸，且植物蛋白質幾乎無乳糖、膽固醇負擔。

### 30 十分齡營養關鍵！首選來自大自然的「核心營養」

30 歲形同一道分水嶺，生理面臨巨大轉變，飲食照顧營養需求格外重要，無論植物營養素、Omega-3 脂肪酸或蛋白質，營養專家建議要「善用大自然的力量」，挑選來自大自然的原料，萃取天然優質營養，盡可能保留高價值關鍵營養成分，幫助不同年齡層獲取日常飲食不易滿足的營養素，維持健康活力。

專業營養師也提醒，30 歲後的你仍需要良好生活習慣維持健康機能代謝力，「越早開始健康保養，越能延長健康年齡」。



# 植物性優質蛋白質大勝！ 低熱量、零膽固醇 營養無負擔



線上觀看

天天大魚大肉 蛋白質攝取  
「保證妥當」？

**蛋** 白質 (Protein) 構築人體基底，無論肌肉生長、

肌膚組織生成，甚至身體打造有保護力的體質，皆倚賴蛋白質穩固根基，而成為人體維持生命的首要關鍵營養素。依照國民健康署建議，成人每天建議參考體重，每公斤攝取1.1公克蛋白質。也就是50公斤的女性就得攝取約55公克的蛋白質。外食族也許還暗自慶幸，三餐有魚有肉，蛋白質鐵定夠！但，你確定攝取到的都是優質蛋白質，還是過量的脂肪、膽固醇呢？

夠格當「優質蛋白質」嗎？  
全看胺基酸 X 消化率

光攝取蛋白質還不夠，更要瞄準優質蛋白質。由於蛋白質組成基底為胺基酸，在廣泛22種胺基酸種類中，卻獨獨有9種

胺基酸無法被身體自行製造，包括色胺酸 (Tryptophan)、纈胺酸 (Valine)、白胺酸 (Leucine)、離胺酸 (Lysine) 等，也就是必需胺基酸，必須透過食物補充。營養師一致強調，必需胺基酸種類完整、且比例適當，才稱得上是「優質蛋白質」。而國際間有一套標準公式 PDCAS，以胺基酸分數 X 食物中蛋白質的消化率，乘積綜合評比出「蛋白質消化率校正胺基酸評分」；唯有必需胺基酸完整，且高消化率的蛋白質，達到 PDCAS = 1，才符合

必需胺基酸	功能
白胺酸 (Leucine)	促進人體肌肉生長、預防肌肉流失
異白胺酸 (Isoleucine)	身體能量原料
離胺酸 (Lysine)	幫助身體吸收鈣質，促進身體激素抗體生成
甲硫胺酸 (Methionine)	維持毛髮健康，促進卵磷脂生成，改善體脂、膽固醇囤積
苯丙胺酸 (Phenylalanine)	維持荷爾蒙健康生成
羥丁胺酸 (Threonine)	促進生成膠原蛋白，改善體脂囤積，幫助健康代謝
色胺酸 (Tryptophan)	幫助放鬆情緒，可與離胺酸作用降低膽固醇
纈胺酸 (Valine)	幫助維持情緒穩定、修復肌肉組織
組胺酸 (Histidine)	體內血紅素重要構成原料



優質蛋白質最高標準。

營養學界也歸納出四大優質蛋白質來源如左表：

四大優質蛋白質來源	PDCAAS 數值
大豆蛋白	1
牛奶	1
雞蛋	1
酪蛋白	1

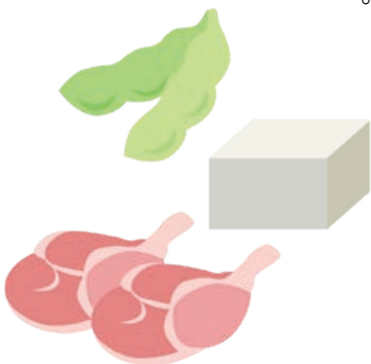
設計優質蛋白質餐盤營養師大推「植物性蛋白質」：健康負擔小

依照 PDCAAS 評比，大豆數值最接近 1，是最理想的優質蛋白質來源，幾乎可以完整被人體利用，且沒有膽固醇、乳糖、過多油脂等負擔，「表現明顯優於動物性蛋白質」。

營養實證研究發現，大豆、豌豆、小麥「三合一」堪稱「黃

金組合」，100%純植物性蛋白質的必需胺基酸比例完美，且可以巧妙互補平衡。以大豆來說，甲硫胺酸含量較低，但其餘胺基酸含量皆完整均衡，但小麥恰好相反，甲硫胺酸含量高，但離胺酸含量低，豌豆則有豐富離胺酸。大豆、豌豆、小麥營養協力作用，剛好滿足身體所需的優質蛋白質與完整胺基酸，且熱量較低。

因此營養師普遍建議，黃豆製品、雞蛋、白肉優於紅肉，尤其可以嚴選豌豆、小麥、大豆製品等植物性蛋白質為主，既能攝取必需胺基酸，幫助增加肌肉與體力，又能減少脂肪攝取、膽固醇所增添的健康負擔。



# 植物的力量！ 科學實證抗氧化效果顯著



線上觀看

**你**，初老了嗎？近代醫學研究普遍認知，身體代謝所產生的自由基，會大肆攻擊細胞保護膜，造成氧化傷害；很多人明明才三十而已，身體卻幾乎無法及時消滅自由基，抗氧化能力大幅衰退，當心老化問題提早報到！

**身體氧化了嗎？營養師正解：補給蔬果植化素**

身體氧化是什麼意思？氧化是身體代謝運作的必然反應，過程中會生成自由基衝擊細胞，久而久之造成生理機能受損。一旦身體氧化，等於預告體內運作機能邁入老年，連鎖反應導致身體機能慢慢下降，器官逐漸衰老。

但好在，天然食物含有豐富抗氧化物質，像是維生素C、維生素E，以及被稱為「第七營養素」的植化素，像是β-胡蘿蔔素、兒茶素、花青素等，常見於蔬菜水果中，不只是植





## 五色蔬果植化素好處

顏色	蔬果代表	營養素	功能
紅色蔬果	蕃茄、針葉櫻桃	茄紅素、槲皮素、花青素	維持身體健康
橘黃色蔬果	南瓜、玉米、薑黃	胡蘿蔔素、玉米黃素	維持晶亮健康
深綠色蔬果	菠菜、花椰菜、迷迭香	多酚、吡啶	抗氧化
藍紫色蔬果	葡萄、藍莓、黑棗	花青素	抗氧化
白色蔬果	洋蔥、大蒜	蒜素、多酚、花青素	促進新陳代謝

物用來自我防衛、對抗外在威脅的利器，人體也可以從中攝取抗氧化物質。

### 1日5蔬果召喚「抗氧化MVP」改善健康機能

營養師指出，身體要想抵抗氧化，極需營養MVP支援，也就是礦物質 (Mineral)、維生素 (Vitamin)、和植化素 (Phytonutrient)。尤其植化素被發現抗氧化能力極高，有助於消除自由基，並輔助維生素發揮作用，加強身體機能，「1日5蔬果」成為產官學界共同提倡的健康飲食方向。

營養師提醒，只要發覺氧化徵兆，唯一解答就是，正確補給蔬果植化素，積極攝取關鍵營養，進一步打造抗氧化防護網。

### 國民健康警訊：蔬果攝取不足植物營養專家1招關鍵有解



然而，根據國民健康署調查，現代人外食比例高，國人每日蔬果攝取不足率高達86%，五色蔬果攝取嚴重沒達標。營養師建議，還是需將「蔬果均衡攝取」內化成日常飲食習慣，也可以適時補給「蔬果綜合營養片」，補充每日五色蔬果關鍵植化素需求，強化健康體質。亦有國際知名保健營養品牌長年研究植物營養素，針對超過1千種植物蔬果菁華，進行2萬次測試，發現薑黃、迷迭香、洋蔥搭配起來，抗氧化效果顯著，遠超出單一成分作用，「1+1+1大於3 抗氧化超級黃金組合」當之無愧，更能兼顧營養均衡。

# 10年後，你想怎麼生活？ 活到老、也要健康到老



線上觀看

## 根

據衛福部資料顯示，2020年國人平均壽命已達81.3歲，但健康壽命卻只有73.3歲，中間相差了8年的時間，即是不健康的餘命。隨著醫療水準的提升，人類活著的時間越來越長，但若是擁有一個不健康的身體，做任何事情就無法隨心所欲，而容易被疾病綁架，所以擁有一個健康的身體、延長健康壽命的時間，成為人生一大課題！想要自在快活到人生的最後一刻，你需要的是植萃的力量為自己加分，維持每天健康的續航力！

## 人口老化，活到老也要健康到老！

少子化所帶來的衝擊，即是人口結構老化，國發會人口推估系統預計2025年老年人口比例將超過20%，台灣將邁入「超高齡社會」。面對即將來臨的「超高齡社會」，民眾應該要提早為自己的健康打

底，避免每天大魚大肉、暴飲暴食，多攝取國人所缺的蔬果營養，補充膳食纖維、維生素、礦物質等植物營養素，才能延長自己的健康壽命，不怕年老所帶來的種種問題。

除此之外，對於容易流失肌肉的長者來說，蛋白質的攝取與控制，非常重要！動物性蛋白質需掌控份量與熱量，若是同步攝取到過多的油脂，將造成膽固醇的堆積以及脂肪的囤積，影響身體健康與肥胖問題。選擇全植物配方的蛋白質，可避免攝取過多熱量，也能達到健康的營養均衡，對身體較無負擔。

## 五色蔬果好營養，抗氧化還能增加免疫力！



根據世界衛生組織(WHO)的資料顯示：「全球每年死亡人數中，包括14%消化道癌症、11%缺血性心臟疾病、及9%的中風死亡，而『蔬果不足』為全球人口死亡的前十大危險因子，2.8%可歸因為蔬菜、水果攝取不足」為此，衛福部每日飲食指南建議，國人每日至少需攝取3蔬2果，並建議挑選色彩多樣的蔬菜及水果，除了促進食慾之外，也能攝取到不同顏色的多元營養素。

挑選五色蔬果才能達到健康平衡，通常蔬果的顏色越深綠或深黃，其含有的維生素A、B、C，以及礦物質鐵、鈣、鎂、葉酸也越多，而紅色則富含茄紅素、橘色則是葉黃素等。另外，平常比較少見紫洋蔥、紫高麗、紫花苜蓿、葡萄等紫色蔬果，也同樣富含維生素B6、鐵以及泛酸等，還擁有可以抗發炎、預防癌症、穩定血壓、保護血管等功效的槲皮素，是時常容易被忽略的重要營養素。



**100種植物的力量，讓你越活越年輕！**

這些五色蔬果的菁華，包括針葉櫻桃、紫花苜蓿、甘藍、迷迭香等21種植物蔬果菁華，其營養包含茄紅素、葉黃素、槲皮素、薑黃素、迷迭香酚、抗壞血酸等100種「植物營養素」，富含12種維生素，以及10種礦物質等，提供國人普遍攝取不足的蔬果營養，也補足每人每日的營養缺口，達到營養均衡！

挑選植萃的蔬果菁華，必須注意蔬果的產地、來源，以及養成的每一步，是不是有農藥、重金屬之疑慮？選擇自然純淨的農場，從挑選種子到種植過程，再到收成、萃取、生產與成品的包裝，一步步都嚴格管控、全程追溯，才能安心把植萃的力量吃下肚，為自己的健康加乘！



# ▶ 別以為年輕就不需要補充營養！ 根據調查指出， 國人最缺這幾種營養素！



線上觀看

**天**然食物是獲得營養的最佳方法，但外食比例增加，快速、精緻的食物越來越多，吃進去的營養不見得是身體需要的！因此需要透過補充保健食品來提升身體的免疫力、活力和視力健康。

**這兩類人最需要特別注意  
營養素攝取的完整性**

根據國民營養健康狀況調查，國人普遍的維生素、礦物質都攝取不到建議的量，而原因主要來自於飲食不均。當缺乏這些營養素時，可能會有疲勞、憂鬱、易感冒的狀況。請注意！以下這兩大類人更是常常缺乏必須的營養素！

## 1. 發育期的青少年：

正值青春期的青少年會歷經劇烈的生理發育，同時間又要熬夜學習，不停的消耗營養素，使得維生素、礦物質、蛋白質的需求大幅增加，因此這個時期若能完整攝取所需的營養素，



更能幫助成長、  
提升學習力。

## 2. 虛累累的上班族：

每天被會議轟炸、三餐經常外食、電腦手機雙螢幕切換工作不停歇。



輪班作息不固定、需要

接觸人群服務廣大顧客、連三餐也不正常的工作者。

身體過勞、飲食又不正常，東缺西缺營養素的情況下，導致工作效率低下，因此超級需要多種營養素的幫忙！

**如果想同時補充到很多營養素，又不想買一堆瓶瓶罐罐補充，至少以下這些重要營養素你必須要攝取到！**

1. 維生素：維生素是微量營養素，但是只要少量維生素就能發揮巨大的功用！

維生素B群：包含了B1、B2、B3（菸鹼酸）、B5（泛酸）、

B6、B7（生物素）、B9（葉酸）、B12，這8種維生素B常常共同存在，需要彼此合作以發揮作用。維生素B群能維持神經系統健康、改善壓力與慢性疲勞、預防貧血、維護心血管健康。

維生素A：維持視力、粘膜，缺乏會導致夜盲症、抵抗力變弱

維生素C：體內膠原蛋白合成及抗氧化，缺乏會導致壞血病、疲倦、牙齦出血

維生素D：維持骨骼正常功能，缺乏會導致骨質疏鬆

2. 礦物質：這是現代人普遍攝取不足的營養素之一，具有凝血、神經系統傳導作用等。

鈣：幫助血液凝固，缺乏會導

致情緒急躁

鐵：血紅蛋白的必要組成元素，缺乏會導致貧血、疲倦

鎂：能幫助能量代謝，缺乏會導致疲勞、易怒

鋅：促進生長，缺乏會導致身體慢性發炎

3. 植化素：天然蔬果中富含特有的植物營養素又稱植化素，具有超強抗氧化能力！特別是

這幾種明星食材更是現代人必需補充，擁有獨特花青素的紫色蔬果像是紫蘿蔔，能幫助維護眼睛健康。含有豐富維生素C的針葉櫻桃和接骨木莓的多酚成分能提升免疫力、減緩感冒。

若經常外食沒辦法攝取到天然蔬果，也可以補充有天然植物蔬果菁華的保健食品。

## 預防醫學觀念普及， 補充保健食品成為習慣

現代人普遍營養攝取不足，除了多吃天然食物以及維持正常的生活作息外，最快速方便的捷徑就是補充營養保健品。如果不知道怎麼挑選吃下肚的保健食品，記得選擇有品質保證及天然萃取，才能吃進安心。吃對，就能讓保健食品發揮最大效益！



# 每日基礎營養補夠了嗎？ 搭配這些營養素、活力更加倍！



線上觀看



**維**生素B跟C是一般人最常補充的營養素之一，

他們是人體所需的必需營養。

然而，只有這兩項是不夠的！

從了解自身需求開始，聰明搭

配不同的營養素，透過對應的

功效，就能事半功倍！

**強力基礎營養B&C，**

**聰明補充很重要！**

維生素B群對於細胞的代謝、

紅血球的形成，還有維持皮膚、

心臟、神經系統的正常功能等，

有著非常重要的功用！常見的

維生素B有菸鹼酸、泛酸、生物素和葉酸等。

而維生素C具有抗氧化作用，

還能幫助骨骼及牙齒生長，並

能促進鈣、鐵的吸收與膠原蛋

白的形成，對女性與年長者尤

其重要。但因人體無法自行合

成，且不耐光和熱，應每天補

充以維持身體所需。

維生素B可在芝麻、紫菜、腰

果、菠菜等食物攝取，而維生

素C則可見於芭樂、奇異果、

櫻桃、彩椒、苦瓜等食物之中。

然而，因為這兩類都屬於「水

溶性維生素」，雖容易靠水的幫助，就能吸收進入人體，但

卻無法長期儲存於體內，很容易隨著尿液排出或自然流失。

建議可補充萃取自天然植物的

保健食品，並查看其是否有運

用緩釋技術設計，能幫助人體

有時間吸收及運作，避免營養

在短時間內流失。

**活力、氣色缺一不可，**

**B群+鐵女性最需要！**

一天活力的來源，可以透過B

群的攝取。B群能讓人精神飽

滿、氣色紅潤，尤其是現代人

壓力大、交際應酬多，很需要

維生素B群的支持。另外，年

長者、孕婦、哺乳婦女，都比

一般人更需要B群的幫助！

女性或孕婦也常見缺鐵性的貧

血，建議可選擇有提供葉酸、

鐵的食物或營養補充品，能補

充因為經期而流失的鐵，也能

補充幫助胎兒生長發育的葉

酸。葉酸又被稱為是「造血維





他命」，不只能與鐵相輔相成，還可以幫助穩定情緒。

### 守護健康精力好， 維生素C + 鋅不可少！

前面提到，維生素C能抗氧化、守護健康，建議要選擇有緩釋設計的，至少在體內有8小時的穩定釋放，以免很多未吸收的營養素直接排出體外！

而針對擔心外在威脅、容易生病或過敏的人，建議除了補充維生素C之外，要搭配維生素A以及鋅一起補充，可幫助身體黏膜組織修復。

尤其是鋅，國人普遍攝取不足，是非常容易被忽略的重要營養素，但身體若缺少鋅，可能就會導致免疫力變差。此外，鋅還可以幫助能量代謝及生殖機能，建議想要精力旺盛、讓身體更強壯的你，一定不能忘記鋅的補充！



# 追求健康身體， 找回健康人生下半場， 這些營養素必攝取！



線上觀看

想要提升人生下半場的生活品質，你應該要超前部署

**隨**著現代醫療不斷的進步，加上生活品質提升，國人的平均壽命不斷延長。但許多人聽到長命百歲，只會有「老化」、「負擔」等各種負面印象。有些長輩雖然長壽，但有很長的時間都是

在家臥床，需要家人的照料。因此如何擁有健康的人生下半場才是我們應該積極追求的目標。

**認真動+正確吃，才能達到身體健康**

除了營養均衡外，粗食+蔬食才是飲食王道！大多數人都很注重巨量營養素（像是蛋白質、脂肪、碳水化合物）



物），卻容易忽略微量營養素（礦物質、維生素與植化素）。

蔬食的好處多不勝舉，除了能減輕體重、減少膽固醇、減少三高發生，蔬果中的抗氧化物還能延緩老化、對抗癌症，多吃蔬食也能讓腸道變成益生菌喜歡的環境喔！

在我們日常的健康餐盤中一定要攝取到維生素、礦物質、植物營養素和蛋白質這些營養素，

而蔬果通常就富含了纖維質、植化素、礦物質、維生素，因此多吃菜就能治百病！

## 植物四大營養素

植物富含珍貴且稀有的營養與植化素，這些都是肉類所沒有的營養素！蔬菜具有四個特點，多多食用就能降低疾病發生率。

1. 抗氧化物：幫助身體抵抗氧化壓力、減少自由基，防衰老

2. 低脂、低熱量：多吃能夠控制體重

3. 膳食纖維：促進腸道清空，減少癌症發生

4. 低糖、低鹽：預防心血管疾病、動脈硬化等

國民健康署建議每日5蔬果，但是現代人普遍外食，一天根本攝取不到建議的標準量，因此不妨可以補充市售的「100種植物營養素保健品」，輕輕鬆鬆的讓營養素達標，加滿健康續航力！

# Part 02

## 全面提升保護力





# 來自歐洲天然的草本療癒力， 這一植物能幫助提升身體保護力！



線上觀看

## 換

季身體格外敏感，尤其在環境潛藏風險因子，

無論大人、小孩都得時時刻刻注意健康。但其實，只要養好身體能力，形同內建一道防護罩。不曉得您有沒有發現，從歐美發跡的「紫錐花」，在近年悄悄地登上保健熱搜排行榜。

### 家傳養生智慧

#### 換季：來壺紫錐花草茶！

其實，紫錐花早已在歐美盛行多年，是家家戶戶都熟悉的保健植物。到底有多麼平易近人？就連歐洲老奶奶都知道，春初乍暖還寒之際，將紫錐花烘乾、沖泡成一壺花草茶，喝起來溫暖順口，隱約還散發淡淡菊花香氣，可以照顧全家健康。

但究竟紫錐花的養生概念從何而來？回溯老祖宗智慧，美洲印地安人很早就發現紫錐花的癒合力極佳，部落常用來外

敷傷口；久而久之，演變成歐美眾所皆知的「草本力量」。

### 菊苣酸 + 多醣體 + 烷基胺 揭曉紫錐花「草本力量」

而紫錐花的草本秘密直到現代科學深入鑽研才被解開。生物學博士 Kevin Gellenbeck 指出紫錐花全植株利用時，可以萃取出平衡前驅活性成分「多醣體」，而紫錐花朵富含「菊苣酸」，甚至紫錐花的根部也匯集豐富「烷基胺」。當多醣類、菊苣酸、烷基胺三種活性成分同時作用，過去研究便證實每天服用 900 毫克的乾燥紫錐花便能啟動人體抵禦風險機制，短時間內提升保護力，緩和外部刺激對身體造成的劇烈反應，進而巧妙協調、穩定體內運作。

紫錐花含豐富菊苣酸、烷基胺等獨特植化素，「這些活性成分幾乎很罕見於其他植物。」因此造就紫錐花的獨一無二，

甚至不同品種的紫錐花植化素也有顯著差異。

### 紫錐花生物博士研究這樣說！

而目前，全球健康話題最常被討論的是，紫花紫錐花、淡紫紫錐花、狹葉紫錐花等三大品種紫錐花。尤其 Kevin Gellenbeck 博士指出，以紫花紫錐花與狹葉紫錐花兩大品種的活性成分最高。

農業培育專家研究發現，以紫錐花指標成分「菊苣酸」來說，紫花紫錐花活性成分含量高達 2% 至 2.68%，但狹葉紫錐花、淡紫紫錐花成分含量僅 0.02% 至 0.49%；可以明顯看出不同品種紫錐花活性成分差異。理想的補充組合，最好是考慮到不同品種以及不同部位的活性成分進行搭配，因為多數的研究證實，這些成分會共同作用，發揮最高的健康效益。



### 現代草本療癒，照顧健康抵抗力

有鑑於紫錐花豐富植化素可以幫助強化身體能力，衛生署建議成人每日可以限量攝取紫錐花萃取物900毫克，市面上開始出現紫錐花與洋甘菊、金盞花等混搭成花草茶包，以熱水沖泡出草本治癒力，加一匙蜂蜜還可增添溫暖甜蜜風味。但現代人生活步調匆忙，不見得有時間沖泡茶飲，更需要方便的「即戰力」隨時隨地補強保護傘。

有健康品牌長年專注於植物營養，投入培植高品質紫花紫錐花與狹葉紫錐花，趁秋季含苞待放時，分部位採收紫錐花植株，以保留完整營養價值，再運用專利萃取、濃縮技術，混合菊苣酸、多醣體、烷基胺複方，研發出「紫錐花錠」，幫助調節體內機制。

# 維他命 B 學問大， 掌握 B 群個性關鍵補給奏效



線上觀看

**小剛**（化名）婚後全心全力奮鬥事業，三天兩頭加班趕案子，還得常與客戶應酬維繫關係，工作壓力大又飲食不規律，身體慢慢吃不消，幾乎得靠堅強意志力苦撐上班精神。有朋友推薦小剛吃 B 群讓整體精神狀況更好，但可能是吃錯品牌或真的太累了，補眠多久都睡不飽，臉色越來越暗沉、疲倦，後來四處打聽才知道，原來 B 群的配方及錠片設計也會影響效用。

## 「缺一不可」 科普 B 群大家族 協力健康

B 群可以說是大眾最熟悉的營養補給品，近八成民眾曾經聽說 B 群好處多多，普遍認知 B 群是保健基礎。但，你真的了解 B 群嗎？

維生素 B 群包括 B1、B2、B3、B5、B6、B7、B9、B12，是身體重要代謝輔酶，各種維生素 B 各司其職，協助體內運作

順暢，促進健康細胞生成，維持正常新陳代謝，讓身體內分泌達成平衡。

因此要注意補好補滿「完整 8 種維生素 B 群」，才能全方位補充身體所需的營養與能量！

而維生素 B 群家族龐大，每種維生素都負責不同功能。

## B 群個性大不同！專業解析怎麼補充最高效

維生素 B 群由 8 種水溶性維生素組成，當血液中 B 群濃度高，多的吸收不了就會隨尿液排出，當血液中 B 群濃度低，才會重新開始吸收。一般 B 群在 1~2 小時即被人體排出，因此想

維生素	功能	常見食物
維生素 B1	促進生長功能	糙米、燕麥、胚芽全穀雜糧
維生素 B2	促進生長功能、代謝	牛乳、雞蛋、深綠色蔬菜
維生素 B3 (菸鹼素)	維持細胞代謝功能	牛乳、雞蛋、動物肝臟、瘦肉
維生素 B5 (泛酸)	促進膽固醇、脂肪代謝	動物肝臟、深綠色蔬菜
維生素 B6	維持血液健康代謝	動物肝臟、瘦肉、堅果、胚芽
維生素 B7 (生物素)	能量合成代謝	動物肝臟、牛乳、蛋黃
維生素 B9 (葉酸)	促進細胞生成	深綠色蔬菜、橘紅色蔬菜
維生素 B12	協助新細胞生成	肉類、魚貝類、雞蛋、牛乳





要維持整天好精神，可以補充有「長時間緩釋」技術的B群，使整顆錠片慢慢釋放，幫助身體持續補充足量的維生素，也避免多次補充造成腎臟負擔。

此外，不同B群間存在合作又

競爭的微妙關係，有些維生素B協同作用能發揮更大的效益，而部分若一起吸收則會減低彼此效用。「以B2而言，在消化道吸收競爭力差，容易被其他維生素B干擾，反而在胃部吸收表現好。」而B12也同樣適合在胃部、十二指腸環境運作。

因此，B群補給也講求依照各種維生素B的特性設計吸收方法，可運用速效、緩釋二合一劑型平衡運用，化解B群家族協力矛盾，才能確保B群在人體內相互合作，幫助身體各環節運作順暢。

### 何謂速效&緩釋

速效釋放：B2 + B12

速效層鎖定B2、B12特性，迅速在2小時內釋放營養，以利胃部吸收運作。

緩慢釋放：B1 + B3 + B5 + B6 + B7 + B9

針對其餘6種維生素B，透過緩慢釋放機制，在8小時內

持續且穩定供應身體營養需求

### 請支援B群！5種人超需要B群補給站

尤其現代人工作、生活壓力繁重，且飲食極度不均衡，更需要B群協助身體順利代謝。

營養師普遍推薦，多從天然B群食物攝取關鍵營養素，也可以適時透過營養品補充B群，尤其是結合天然螺旋藻的B群營養價值更高，可促進身體機能健康運作。並針對需求加強額外保養，如男性族群可在補給B群同時攝取鋅，加強活力強身；女性族群則可同步補充B群、鐵質增添好氣色，每天飯後定量補給最有效。

### 建議族群

- 經常熬夜者
- 孕婦
- 長年茹素者
- 外食族
- 學生

# 病毒來襲不害怕！均衡蔬果 營養才擁有真正「無敵星星」



線上觀看

**每**天早上起床，常因為頭痛、喉嚨痛的錯覺感到緊張兮兮嗎？非常時期別搞得自己像緊張大師！但換個角度想，我們終於學會關心身體變化。營養實務調查發現，國民飲食習慣徹底改變，菇類、洋蔥、花椰菜、大蒜搖身蛻變成為保護力擔當，彷彿無敵星星！

## 列出你的均衡蔬果清單

為守護健康保護力，大眾越來越重視均衡蔬果營養，慢慢重拾對身體營養所需的訊號。假如你略顯倦怠，精神不濟好幾天，除了想到要來快篩之外，也會暗自檢討，難道身體發出了營養攝取不足的警告？

## 蔬果營養寶庫，全方位滿足身體需求

營養實務發現，六成民眾缺乏維生素D，而明明黑木耳、





## 天天五蔬果 Check List 你今天集滿五色均衡營養了嗎？

- **深紅色蔬果：**蕃茄、西印度櫻桃、蔓越莓、紅甜椒
- **橘黃色蔬果：**胡蘿蔔、葡萄柚、檸檬、柑橘、薑黃、金盞花
- **深紫色蔬果：**葡萄、黑醋栗、藍莓、紫花苜蓿
- **深綠色蔬果：**水田芥、歐芹、菠菜、迷迭香、薄荷
- **白色蔬果：**洋蔥、大豆、大蒜、苦瓜、白花椰菜

植物營養素保護植物體歷經地球環境急遽變化，應用在身體，也能啟動連鎖保護效應，比起攝取單一超級食物的營養成分，綜合蔬果營養更能發揮植物的強大保護力。在環境高風險的現在，你我都需要這「無敵星」搭起強健保護罩！

有專業植物營養品牌獨家研發萃取技術，從迷迭香、薑黃以及洋蔥萃取植物精華，並提供100種的「植物營養素」及12種維生素、10種礦物質、21種植物蔬果菁華，讓維生素、礦物質和植化素協力運作。

蘑菇富含維生素D，卻偏偏不常出現在你我的三餐；如果單從女性族群營養攝取狀況來看，更可以明顯看出，多數女性鐵、維生素D、葉酸、鈣質、鎂都攝取不足。

研究指出，綠色蔬菜含有豐富的葉酸、礦物質鎂。柑橘類水果、黃豆製品、堅果種子類、海帶、全穀雜糧也都是很好的營養素來源，可以補給人體所

需要的膳食纖維和維生素。而各種顏色的植物蔬果營養素更是相當豐富，就像營養寶藏庫，多元的蔬果營養來源才能滿足身體需求。因此，現代植物營養專家多大力強調均衡補給五色蔬果的重要性，攝取橘紅色、黃色、藍紫色、白色和深綠色蔬果，協調體內機能代謝平衡。

**均衡蔬果，你也能變成超級勇者**

營養專家建議，從均衡飲食養足身體抵禦實力。盡量每餐補給不同顏色蔬果，解鎖均衡營養成就，並適時補充保健營養品，優先選擇天然五色蔬果萃取精華，滿足身體所需關鍵維生素、礦物質，變身超級勇者。



# 想要好記性不必靠銀杏！ 帶你了解沙漠人蔘「管花肉蓯蓉」



線上觀看

**現**代人工作壓力大，每天都要動用大量的腦力，處理工作事務與生活瑣事，耗費掉的腦細胞，可能比你想像中的更多！普遍民眾認為，容易忘東忘西，需要補充銀杏，但其實除了銀杏之外，還有一項很特殊的植物「管花肉蓯蓉」，它不僅跟銀杏有同樣的效用，還有許多神奇的特性，可幫助維持良好的記憶力！

## 初老症狀你中了幾項？

人類的大腦大概從20歲開始逐漸衰老，每天約有1萬個腦細胞死亡，到了30歲過後，腦細胞每年以1%的速度死亡，等到40歲時，腦細胞每天死亡至少有20萬個，而且死亡後無法恢復再生，而現代人因生活壓力大，容易有營養不均衡、睡眠不足等問題，更可能會加速腦細胞的衰亡。

台北醫學大學附設醫院神經科主治醫師游家銘曾表示：

「大腦的老化不可逆，因為它不像皮膚細胞有再生的功能，所以當腦細胞死亡後就很難再生。」若是腦細胞大量減少或死亡，不管是記憶力或是專注力都會嚴重下滑，影響到的不只是工作，就連生活上的大小事也會深受牽連。

## 以下盤點9大初老症狀，你中了幾項呢？

1. 覺得越來越難維持專注力嗎？
2. 有時會忘記自己原本要說什麼嗎？
3. 發現學習新事物比起以前花更多時間嗎？
4. 算加法或減法時，不寫在紙上算不出來嗎？
5. 時常感到身心疲憊嗎？
6. 看到熟人的面孔，卻想不起名字嗎？
7. 過去的事情記得一清二楚，但卻不記得前幾天發生的事嗎？
8. 你常常忘記帶鑰匙，或帶傘出門卻忘了帶回家嗎？
9. 找東西時，會忘記自己在找什麼嗎？





## 罕見的沙漠植物「管 花肉苁蓉」

在大家的認知中，

銀杏有促進血液循環、改善

記憶力等功用，但在國內銀杏被歸類為藥品，若有服用其他藥物，或是有對草藥過敏、懷孕等問題時，需要經由醫師診斷才能服用；而且銀杏不能生吃，因為銀杏籽含有毒性，若是生吃銀杏或銀杏籽可能會對身體有害。

而在新疆有一種神奇的植物「管花肉苁蓉」，與銀杏一樣可以改善記憶力，保護細胞抑制細胞凋亡。管花肉苁蓉含有豐富的生物鹼、胺基酸、維生素，以及其他草本植物所沒有的「苁蓉總苷」，能提高記憶力、增強學習能力，也因此「管花肉苁蓉」成為當地珍貴的藥材，被稱為「沙漠人蔘」。

**忙碌的工作與生活，你需要的是……**



不管是工作忙碌、壓力大的上班族，或是想要維持良好記憶力與學習力的學生族，甚至是容易忘東忘西的家庭主婦與銀髮族，都很適合食用「管花肉苁蓉」。然而，此類植物不是隨手可得，市場上有近90年鑽研於植物營養的國際品牌特別研究此類植物，推出管花肉苁蓉保健產品讓現代生活的我可以晚點面對初老。

但還是要提醒大家，除了適度的營養補給外，搭配良好的生活習慣，像是不熬夜、不抽菸、不酗酒、不吃高脂、高鹽的食物等，才不會容易引起大腦老化等現象喔！

# 健康 CC 補給站！ 召喚「針葉櫻桃」神救援



線上觀看

**後** 疫情時代，人們早已經習慣口罩、酒精築起層層防護網，但別忘了，「內建」自我保護傘也很重要，許多營養師紛紛提倡「補給維生素 C」。

只是，眾所皆知的健康養身道理看似簡單，套用到現代人生活，卻不容易達成。衛福部國民健康署「成人與老人營養素及食物攝取來源之變遷趨勢」調查指出，外食族蔬果攝取嚴重不足，30歲以上現代男女「缺 C 警報」亮紅燈。

**20% 缺維生素 C，健康防護罩破洞？**

國健署指出，超過 20% 的成年人「每日 C」沒達標。究竟維生素 C 與健康防護罩有什麼關係？從專業營養學觀點解讀，維生素 C 是人體關鍵抗氧化因子，建議成人每日攝取 100 毫克的維生素 C，可以幫助促進膠原蛋白生成，同時增強健康體力。







## 維生素 C 好處大公開

抗氧化
促進膠原蛋白合成
維持牙齦與皮膚正常功能
促進鐵質吸收

維生素 C 對健康益處多多，只是人體無法自行合成，必須透過每天適量攝取，維持體內關鍵營養恆定。而天然蔬果富含維生素 C，專業營養師普遍認為，每天只要 3 蔬菜、2 水果，維生素 C 補給絕對沒問題！

## 守護身體保護力「針葉櫻桃」被公認是天然 C 王

為有效提升身體能力，該是時候展開「補給維生素 C 大作戰」！營養補給專家建議，盡量優先鎖定維生素 C 含量高的蔬果下手，可以大幅提升營養攝取效率。至於哪些蔬果的維生素 C 含量最為豐富？

蔬果維生素 C 排行榜 (每 100 克 / 維生素 C 含量毫克)	
針葉櫻桃	1677 毫克
香椿	255 毫克
辣椒	150 毫克
甜椒	135 毫克
紅心芭樂	120 毫克
紫色花椰菜	96 毫克
黃金奇異果	90 毫克

資料來源：USDA

從排行榜可以清楚看見，針葉櫻桃的維生素 C 含量豐富，遠比紅心芭樂、黃金奇異果還高出十幾倍。因此，這原產於南美洲、墨西哥的熱帶漿果，被譽為「天然 C 王」也當之無愧。植物營養專家指出，均衡攝取蔬果不僅能輕鬆補給維生素 C，還能兼顧植化素、礦物質及膳食纖維等豐富營養。

## 植物營養專家深入研究揭露「天然 C」完整補給關鍵

天然維生素 C 容易因高溫烹調而氧化流失營養價值，因此

國健署建議，以蒸、拌炒、水煮調理蔬果，盡可能保留維生素 C 的營養價值。

而針葉櫻桃被視為富含維生素 C 的珍寶，要完整保留果實營養，從採收、保存到植萃環節都極講究細節。市面上有保健品牌擁有自有農場，長年投入研究針葉櫻桃，從超過 80 種不同品種的針葉櫻桃中分析植物 DNA，匯集植物圖譜資料庫，精挑細選出營養價值最高的針葉櫻桃品種，並掌握維生素 C 最飽滿的「最佳時機」採收，作為最有效、最適合、最安全的維生素 C 關鍵補給。

# 不想反覆跑醫院？！ 成長中的孩子需要這 3 大 關鍵營養，提升免疫力



線上觀看



**生** 在環境風險侵襲的時代，不少爸媽擔心外在環境寶貝們的健康，犧牲掉孩子自由奔跑探索世界的權力。如何讓寶貝孩子提升鋼鐵般的抵抗力，並自由在生活中奔跑和遊戲，不擔心環境威脅呢？

## 兒童健康保護力從腸胃體質開始

說到健康抵抗力，現代醫學普遍認知腸道是重要免疫器官，腸道菌叢決定抵抗力，腸胃健康要從小養起，所以市面上越來越多給小朋友吃的益生菌養好消化道益生菌叢，從腸道內建身體防護網！

許多人迷思，以為每天補給益生菌就能照顧腸胃體質，其實還不夠，需要多元攝取綜合維生素和礦物質，透過維生素A、維生素B、維生素C營養素協力修復身體，強大抗氧化實力，利用鋅加強防護，達到真正健壯身體免疫基礎。





家長想讓孩童從小養好腸胃體質，可選擇益生菌補給品中，添加鋅、維生素C等綜合營養，可以快速融入飲品或點心，方便入口，展開調整健康基底的第一步。

### 優質蛋白質 鞏固強健免疫實力

除此之外，蛋白質也是修復身體機能的重要營養，維持好體力，合成抗體抵抗病菌。因此對於生長發育的孩子而言，更是不可或缺。營養專家建議從完全蛋白質營養來源，像是黃豆、海鮮魚肉、雞蛋，獲取完整必需胺基酸營養。

專業植物營養品牌更有全植物性蛋白質營養品，從大豆、豌豆、小麥萃取100%高質量純植物性蛋白質，兼顧完整9種必需胺基酸營養的黃金比例，滿足身體免疫的蛋白質營養基礎。

### 均衡蔬果營養 升等寶貝的 鋼鐵抵抗力

當身體免疫基礎扎穩，必須讓內建防護網持續夠力，就靠蔬菜水果中富含的植物營養素、維生素及礦物質，來穩定身體的健康實力。

父母除了鼓勵孩子多嚐試不同天然食物之外，也可以考慮為孩子增添營養補充品，補足多種維生素及礦物質，健全身體的健康實力。尤其源自蔬果的植化素，幫助植物體抵禦上千萬年的環境劇烈變化，其抗氧化因子是保護力關鍵，而且不同顏色蔬果的營養力量完全不同，除了眾所周知的維生素C、膳食纖維，還有胡蘿蔔素、青花素甚至微量礦物質。

不同營養素來自不同食物，必須均衡攝取營養、不挑食，適度補充優質益生菌，讓腸道益生菌叢維持一定活力，在孩子體內建立第一道防線，強化自我保護力，讓孩子有足夠健康實力可以應變適應外在變化。



# 空氣髒污… 你的呼吸道危險「拉警報」？ 養氣配方 10 週滋潤養肺



線上觀看

## 仔細觀察，你的呼吸 風險有幾分？

- 機車通勤每天吸入大量廢氣 (5分)
- 家庭主婦渾身粘附炒菜油煙 (5分)
- 空氣灰濛紫爆 (5分)
- 家有癮君子，每天生活在二手菸裡 (5分)
- 清潔打掃吸入灰塵 (5分)

得分如果越高，小心！  
你就是呼吸道高危險族群。

**注意胸悶、乾咳警訊！國人  
10大死因：這兩種病與「呼吸」有關**

**每**個人1分鐘呼吸15次，  
每天2萬次，1年730萬

次，肺牽動橫膈膜上下活動，  
將氧氣轉換成能量，推動生理機能，呼吸是「活著的證明」，然而十大死因卻也與呼吸相關。

根據衛生福利部  
統計，2021年有  
13,549人死於肺炎，高居  
國人前三大死因，另有6,238



人死於慢性下呼吸道疾病，列為第八名。專業醫師指出，吸入足夠的好空氣，才能產生足夠能量代謝生理機能，維持臟器功能，間接影響身體活動力。一旦出現氣喘胸悶、呼吸不

順、乾咳、鼻塞，可能就要注意，肺部被空氣潛藏危機傷害。  
**肺部保護屏障 關鍵靠「呼吸道黏膜層」**

日常呼吸接觸的空氣，包含懸浮粒子，漂浮灰塵、病菌、塵蟎，在規律呼吸裡，順沿呼吸道進入人體可能造成呼吸的磨損。

成年人上呼吸道黏膜平均每天分泌1至2公升黏液，當空氣進入呼吸道，空氣懸浮微粒會沾附在黏液組織，其免疫抗體抵禦病菌入侵，同時透過黏液纖毛擺動，將受污染的黏液從鼻腔、咽喉、食道慢慢進入胃部分解破壞，是身體物理性清除的防禦機制。

然而，呼吸道黏膜一天天地消耗、損害，一旦呼吸道黏膜來不及修復，黏液因為乾燥而黏稠，造成纖毛擺動異常緩慢，可能就會造成身體感覺「呼吸卡卡」，像是鼻涕倒流、喉嚨有痰。



### 滋潤養氣配方，修復調理保護力

以傳統中醫觀點，人體氣路通暢由肺主導，透過呼吸帶動全身淋巴循環代謝，更有漢方經典配方「人參百合湯」，常見於東方醫學古籍及中醫的養氣帖方。

如今講求科學實證的營養保健時代，更有國際植物營養品牌以專利技術萃煉人參、百合、茯苓精華，並加以羅漢果、梨子，

設計出獨家養氣配方，科學實證可以大幅降低肺上皮細胞損傷。

更透過臨床實驗發現，使用獨家養氣配方10週後，體內發炎反應減少36%，抗氧化實力提升46%，以滋補肺氣，連帶調理全身保護力，在抗發炎、抗氧化、維護心血管皆有正向助益。

為保護呼吸道健康，專業家醫普遍強調，可以從生活良好習慣做起，盡可能維持呼吸道黏膜濕潤，以健全黏膜正常防禦力。

### 守護呼吸道 3 大生活守則

- ❶ **常喝水**：少量多次補充水分，最好每 15 分鐘喝 1 至 2 口的水，適度保持喉嚨潤濕。
- ❷ **由鼻腔呼吸**：若以嘴巴呼吸，呼吸空氣量大，容易喪失較多水分，相較起來以鼻腔呼吸，較能緩解口乾舌燥。
- ❸ **放鬆心情**：壓力大、情緒緊張容易引起口乾舌燥身體反應。



# 進補都只吃靈芝？ 其實靈芝「這個部位」更營養、 更能提升免疫力



線上觀看

**後** 疫情時代的來臨，宣告我們未來必須與病毒共存，而病毒總是在第一時間先侵害身體虛弱的人，免疫力低下導致容易被有害因子入侵，不管是年紀增長、生活飲食不規律、運動量小、壓力過大等，都可能影響身體的抵抗力！當你發現自己容易精神不好、身體常常出狀況，就是體虛、免疫力低下的時候，想要增強免疫力的方法有很多，但你有嘗試過「靈芝孢子粉」嗎？

**靈芝的菁華「靈芝孢子粉」！**

上千年來被經典古籍《本草綱目》《神農本草經》所記載為上品之靈芝，是滋補強身的首選。其中靈芝的種子，「靈芝孢子粉」更是菁華。靈芝孢子粉非常細膩，僅有4~6微米，它是在靈芝成熟後，從靈芝菌蓋中噴發出來，需要細心集取。「靈芝孢子粉是靈芝的生殖細







胞，平均每100公斤靈芝才能採集到1公斤純正的孢子粉，極其珍貴！」京禾中醫診所院長陳俊如補充說明。

「靈芝孢子粉」凝聚了靈芝的精華，含有靈芝多醣、靈芝三萜等活性物質，更有獨特的靈芝孢子油，它必須經過4~6個月的種植，再進行鄰近3個月90天的噴粉。優質的孢子粉需在7~50天的黃金噴粉期採收，確保營養飽滿豐富。但因為擁有雙壁結構，外層被堅硬的幾丁質纖維素（甲殼素）包覆，所以人體很難充分吸收。建議要運用低溫破壁技術，選擇「靈芝破壁孢子粉」，才能完整釋放營養素，更容易被人體腸胃吸收，「靈芝孢子粉破壁後，吸收率至少可以達到8成以上。」

### 靈芝好營養，增強免疫力！

雖然靈芝整顆都很有營養，但生長培育方式的不同，也會影響內含的營養素。像是在科學研究

室中栽培出來的菌絲體，養成時間較短僅需要2~3週，富含多醣體但缺乏三萜，且大部分的多醣體可能來自於澱粉多醣，非靈芝多醣。而用木屑培養的子實體，僅需要6個月的種植時間，其養分來自於木屑，但木屑的來源不明確，食用的安全性未知。

「真菌類的靈芝，最好的培育方式來自野外，但荒山野嶺要採集到野生的靈芝，幾乎是不可能的事！所以目前市面上的靈芝，還是以椴木培育的營養成份最高。」中醫師陳俊如補充說明。來自天然的生長環境，才能保有靈芝最原始的營養素。椴木培養就是仿照靈芝的生長環境，嚴選良好的椴木，也可避免吸收到重金屬等有害物質。真正的「靈芝孢子粉」，才能擁有靈芝真正的營養素，也才能達到調節免疫系統、安神助眠、養肝護肝、調整體質等功效。

選擇「靈芝孢子粉」，聰明有智慧！

靈芝的功效與好處眾所皆知，多年來也擁有眾多的研究實證，證實靈芝可以強化免疫、護肝、延緩老化等，也是目前通過健康食品認證比例最多的三項之一。「而靈芝孢子粉由110個胺基酸所組成，內含活性多醣體、小分子蛋白等營養，擁有抗腫瘤、抗發炎等功效，還可以活化T細胞，幫助身體消滅不好的外來因子。」中醫師陳俊如最後補充說明。

要選擇好的「靈芝孢子粉」，除了注意破壁率是否大於99%之外，還有產地的來源是否純淨？甚至運用一椴木一靈芝的細心栽培，才能確保靈芝吸收到足夠得養分，噴發出最營養的孢子粉。最後一定要購買大廠、有品牌保證的「靈芝破壁孢子粉」，千萬別選擇價格低廉、來路不明的靈芝產品，除了傷身還傷荷包，得不償失！

# 靈芝營養大不同！一張圖帶你認識「靈芝破壁孢子粉」



線上觀看

「靈芝」是從古至今的稀有藥草，在白蛇傳裡傳說中的「仙草」就是靈芝。根據

《神農本草經》記載，靈芝有紫、赤、青、黃、白、黑等6種顏色，目前則以「赤芝」為代表品種，因為生長環境嚴苛，對溫濕度有一定的要求，所以一直被視為珍貴的藥草，也被《本草綱目》、《神農本草經》列為上品。靈芝從種子到根部整株都很有營養，但不同部位或是培育方式不同，都會影響靈芝的營養分布！

## 這種靈芝最營養！孢子粉集中靈芝菁華

靈芝最常聽到的是子實體與菌絲體的差別，子實體（包含菌傘與菌柄）本身含有三萜類、多醣體等養分，而菌絲體（靈芝的根部）的營養缺乏三萜，且高數量的多醣體可能不具有療效功能。而孢子粉（靈芝的種子）的營養則與子實體相同，一樣都含有三

萜類、多醣體等，但生長培育方式的不同，也會影響其內含的營養成分。

孢子粉其實就是靈芝的種子，上等的孢子粉也必須來自上等的靈芝。市面上靈芝有許多種培育方式，最好的方式是運用椴木培養，可避免吸收有害物質（例如：重金屬）。大自然環境的椴木培養需要經過9個月的種植，運用一椴木一靈芝的培養，確保每棵靈芝都能吸收到足夠的養分。有了好的靈芝，還要注意在黃金噴粉期採收生熟飽滿的孢子，才能獲得最上等的孢子粉。市面上，有許多靈芝產品沒有標示三萜、營養成分較不完整，而且靈芝來源的生長環境也不明確，安全性也較未知！

## 靈芝孢子破壁不破壁，吸收大不同！

雖然孢子粉是靈芝的菁華、集靈芝的營養於一身，但其外殼被堅硬的甲殼素所包圍，導致很難

被人體充分吸收。「靈芝破壁孢子粉」是採用低溫破壁技術，把其堅硬的外殼打破，破壁後的靈芝孢子粉可直接被人體腸胃吸收，吸收到靈芝完整的三萜與多醣體等營養，不只可以強化免疫、護肝、延緩老化等，甚至還有安神助眠的功效。

關於靈芝的多醣體與三萜的研究眾多，從1971年即有日本學者研究證實，靈芝多醣體可增強免疫力，抗氧化，調節免疫力等功效，適合體質虛弱的人補充。而靈芝的三萜是其略帶苦味的原因，具有抗發炎、保護神經的作用。靈芝的功效與研究多不勝數，這也是靈芝到現在都很搶手的主要原因！

## 靈芝最完整的營養在這裡！

### 「靈芝破壁孢子粉」

選擇好的靈芝一定要注意培育方式與過程，還有產地純淨與生長環境都需要考量進去，切忌食用來路不明的靈芝產

## 進補都只吃靈芝？其實靈芝 「這個部位」更營養、更能提升免疫力



每**100**公斤的靈芝只能採集到**1**公斤的孢子粉

早安  
健康

### 靈芝孢子功效

上等的「靈芝破壁孢子粉」，才擁有靈芝三萜與多醣體等營養素，也才能達到強化**免疫**、**護肝**、**延緩老化**等功效

品，以及種植環境不明的靈芝產品，避免吸收到有害物質，造成身體的負擔。靈芝從古至今都是珍貴的藥材，也是高單價的稀有物，因為種植不易、需細心照料，所以單價過低的靈芝，更需要多注意其來源與成分問題。

而「靈芝破壁孢子粉」，也同樣要注意以上問題，只有好的靈芝才能孕育出上等的靈芝孢子粉。並指名有品牌保證的產品，有重金屬農藥殘留物的檢驗報告等，食用較安全也較能獲得更多保障。另外，孢子粉還需注意破壁率的問題，破壁率大於99%才能有效被人體吸收，還有一般木一靈芝的栽培，以及二作三休的輪耕，較能確保土壤休養生息，確保靈芝吸收到足夠的養分，食用的人也較能完整吸收到靈芝的營養。



# 中醫師教你用漢方「養眼」！ 科學實證緩解 81% 視疲勞



線上觀看

**現**代人愛用 3C 產品，眼睛老化的時間，一年比

一年快速，雖然保護眼睛吃葉黃素眾所皆知，但只有葉黃素就夠了嗎？還有哪些有益眼睛的營養素呢？其實保護眼睛之外，以中醫的角度來說，同時養肝明目才能達到減少眼睛疲勞、避免用眼過度而造成眼睛老化。但卻很少人以中醫觀點來看待「養眼」的效用，古法的漢方沿用幾千年，若是能與現代科學醫療搭配，更能達到保護眼睛的加乘效果。該如何運用中西合併的方式，從根源開始「養眼」呢？這次交由專業的中醫師吳明珠，為大家解答！

**漢方好處多，從古至今的養肝明目配方！**

古籍記載菊花（別名：杭菊）功效為清熱驅風、清肝明目，「在中醫的理念裡，五臟六腑都會跟五官搭配，肝所對應的器官

就是眼睛，

肝是一個沉默的器

官，從眼睛可看出肝臟

的問題。」中醫師吳明

珠補充說明，菊花味甘

苦、性寒、歸肺、肝經，可

清肝解熱、並通過菊花清肝經

火熱以明目，也可用於醫治風

熱感冒、頭痛眩暈、目赤腫痛、

眼目昏花、眼睛酸痛等。

「時常用於養肝明目的中藥

『杞菊地黃丸』，裡面就有菊

花的成分。」杞菊地黃丸還有

另一個主要成分「枸杞子」，

同樣也是滋補肝腎、益精明目

的配方。明代李時珍《本草綱

目》記載：「枸杞久服堅筋骨，



輕身不老，明目安神，令人長壽。」不只如此，「歷代醫家在治療肝血不足、腎陰虧虛引起的視物昏花和夜盲症時，也常常使用到枸杞。」中醫師吳明珠

表示，在治療目眩、目昏多淚等慢性眼病上，枸杞還有不少的典故：大詩人陸游到老年時，兩目昏花、視物模糊，經過常吃枸杞治療後，得到了明顯的改

善，因此做「雪霽茅堂鐘磬清，晨齋枸杞一杯羹。」的詩句來敘述這段經歷。

**草本配方X科學研萃，完美結合中西合併！**



枸杞子內含有β-胡蘿蔔素、葉黃素與玉米黃素，即是現代科學實證過對眼睛有益的營養素，還有金盞花、黑醋栗等都是目前常見的護眼配方。「金盞花在中醫上較少使用，但其具有抗氧化、消炎、等作用，其根能行氣活血，花可涼血、止血等。」

中醫師吳明珠補充說明。

而黑醋栗富含花青素，同樣也有助於抗氧化，並可改善眼部循環、促進補充眼睛營養。若以古法配方杭菊、枸杞先從根源開始養眼，再搭配現代科學的金盞花、黑醋栗，可替眼睛健康達到加乘的作用。這樣經過科學實證的東方養生配方，兩者相輔相成，經過實驗證實，90天後81%改善疲勞、67%改善眼睛乾澀，也有助於提升眼睛黃斑部密度。<sup>註1</sup>

**護眼配方這樣吃就對了！**

挑選護眼的營養補充品，以中醫師的角度，會建議以上兩

種養肝明目配方：杭菊、枸杞，甚至可以自己煮杞菊茶來喝，達到保健效果。但若是較忙碌的民眾，可考慮有以上四大成分（杭菊、枸杞、金盞花、黑醋栗）的營養補充品，結合中醫的藥理與西醫的實證，可達到更好的加乘效果！

民眾購買時，也要注意產品是否有經過科學實證？原料是否能夠全程追溯？選擇環境無汙染的沙壤土，並運用純淨無汙染的灌溉水，這樣嚴選農場環境所種植的中藥材，才能讓人吃得安心又放心！而且隨身一包、方便每天滋潤養神，用喝的就能輕鬆「養眼」！

註1：「美國臨床營養」期刊研究及「氧化醫學與細胞壽命」期刊研究，科學實證配方

Am J Clin Nutr 2020;00:1-9.

Oxid Med Cell Longev. 2020; 2020:7676818.

# 逾 8 成民眾用眼錯誤？眼球老化的速度比你想像中的快！



線上觀看

## 根

據一份 2019 年的報告顯示，有超過 8 成的民眾罹患眼部疾病，其中以「屈光不正、乾眼症、白內障」名列前茅！眼睛病變的速度比你想像中的快！

視力好不等於視覺功能好，眼睛必須要有透過視覺神經辨識及解讀，才能帶來感官體驗，失去視覺比失去聽覺可怕，因為視覺是神經系統的第一線，大腦處理的資訊有 80% 是靠眼睛來進行，所以善待眼睛、預防眼球老化非常重要！而眼睛的保養，可分為以下三大項（顏色）：

### 黃色：葉黃素、玉米黃素 預防黃斑部病變！

多螢時代的來臨，民眾不當地使用 3C 產品，導致用眼過度刺激，而讓眼睛提早衰退老化，很多年輕人也因此出現黃斑部病變。黃斑部是位於視網膜上的一個區域，也是視覺上最敏感的区域，但早期的黃斑部病變，

幾乎沒什麼症狀容易被忽略，等到看到東西會變形、看到的顏色會變淡或有黑點時，已是病變的嚴重患者。

平常有吸菸、不良飲食習慣，或是缺乏維生素、紫外光傷害視網膜等情況，都會增加黃斑部退化的風險。臨床文獻中，時常建議補充抗氧化劑來輔助預防和治療黃斑部病變，特別是黃色類胡蘿蔔素（例如：葉黃素和玉米黃素），是最多臨床實證推薦的補充劑。由於人體無法自行合成的葉黃素和玉米黃素，需靠飲食或營養補充品攝取，建議黃金比例為 5：1 葉黃素和玉米黃素，科學實證可增加黃斑色素密度，而健康的黃斑部可過濾 90% 以上有害光源，可預防黃斑部病變。

### 橘色：β-胡蘿蔔素／維生素 A 提升夜視力！

有些人一到晚上就會容易看不清楚，或是晚上開車畏光、

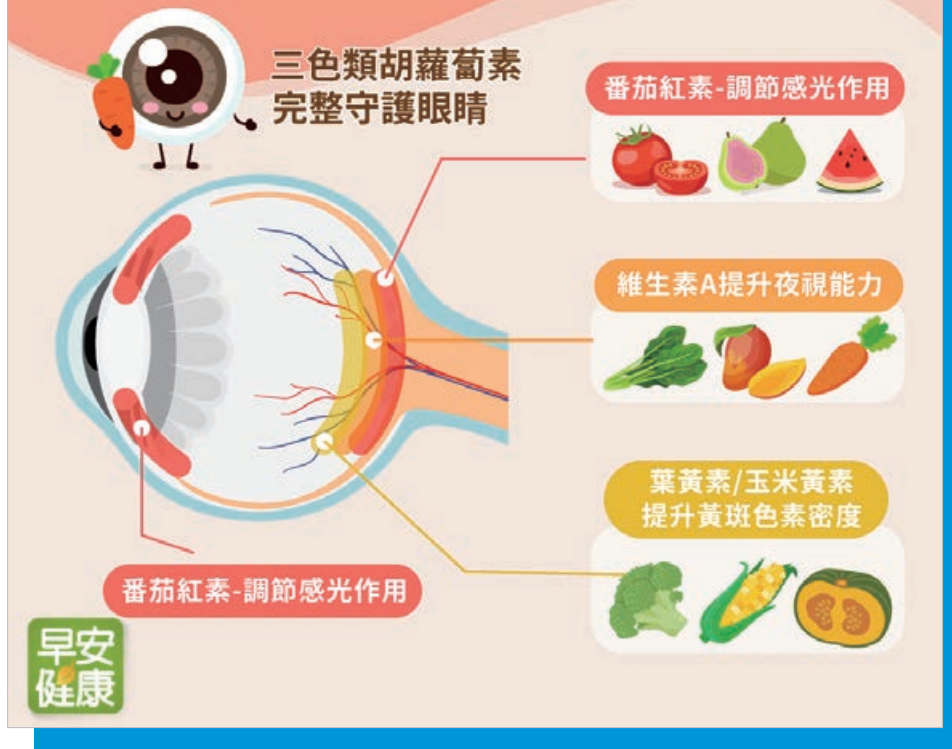
在電影院看不清、一關燈就馬上看不見等暗黑視力不佳，都可能與缺乏維生素 A（β-胡蘿蔔素）有關！缺乏維生素 A 容易引起皮膚乾燥、乾眼症、夜盲症、傷口癒合不良等，它對人體的皮膚、眼睛、免疫系統功能非常重要，但也不能因此攝取過量，過量會累積在肝臟無法排出，因此會有中毒的可能性。

**補充維生素 A，可協助免疫系統正常運作，維持夜間視力、適應光線變化，並保護黏膜維持眼睛濕潤。**美國梅約醫學中心曾建議，每日維生素 A 攝取量，成年男性以 900 微克、女性 700 微克為宜，建議以攝取橘色類胡蘿蔔素，β-胡蘿蔔素為主，因為 β-胡蘿蔔素會在體內轉化成維生素 A，可避免維生素 A 攝取過量問題，需要時可透過 β-胡蘿蔔素補充。

### 紅色：番茄紅素幫助抗氧化 延緩睫狀肌老化！



## 逾8成民眾用眼錯誤 眼球老化的速度比你想像中的快



許多上班族容易用眼過度，導致眼睛未老先衰、視線難以對焦，這都是因為睫狀肌緊繃或老化所造成。睫狀體外表面有睫狀肌保護，它能控制眼睛並調節，讓人看清正在移動的物體，也能調節遠近，讓人看清近物與遠方。

當睫狀體長期處於緊繃的狀態，眼睛會感到疲勞，時間一久、調節作用減弱，就像橡皮筋用久失去彈性，這時候，需要多補充番茄紅素（茄紅素），一種紅色類胡蘿蔔素，可提升抗氧化能力、延緩睫狀體老化、協助眼睛對焦，並改善長時間使用3C產品，所出現的彈性疲勞、聚焦模糊，提供眼睛細胞營養、調節感光作用。

以上三種顏色類胡蘿蔔素，你最缺乏哪一項？為了完整守護眼睛健康，你需要全面補充植化素營養，別讓眼睛出現偏食的狀況，三種顏色一次補齊，守護整顆眼球的健康！

# 小心！你的眼睛正在老化！不保養眼睛 30 歲眼睛疾病找上門！



線上觀看

日常生活中有 9 成的訊息都是透過雙眼得知，在這個資訊量爆炸的世代裡，眼睛也被迫密集使用，眼睛更容易感到疲勞，甚至罹患疾病。而且眼睛老化的速度超級快，如果開始出現眼睛模糊、痠、癢、分泌物變多，其實就是眼睛老化的徵兆囉！因此我們更要好好守護眼睛健康，預防才是最大的治療！

## 眼睛比你想的複雜！

眼睛是我們最重要的感知器官之一，幾乎比所有器官更為複雜。人類眼睛每秒能擷取並即時處理超過一千萬條資訊。但也是唯一露出在外的重要器官，因此好好保護眼睛很重要！

### 眼睛構造介紹：

1. 睫狀體（涵蓋睫狀肌）：睫狀肌能調節水晶體的厚度，使影像成像在視網膜上，並且確保我們看近和看遠同樣清晰。



**2. 水晶體：**等同於相機的鏡頭，和睫狀肌連動進行調節作用。

**3. 視網膜（涵蓋視網膜色素上皮、視紫質）：**視網膜就像是相機中的底片，能感受光線並產生影像。

**4. 黃斑部：**黃斑部是感光細胞高度集中的重要部位，黃斑部黃的顏色就是由葉黃素及玉米黃素所構成，所以又稱「黃斑色素」。

**眼睛老化的速度比你想像的還快！**



人的器官都會隨著年齡逐漸老化，眼睛也不例外，它是最早成熟的器官，也是最快速老化的器官。加上現代人普遍用眼過度，每天盯著電腦、手機，眼睛更容易加速退化。眼睛老化的常見的症狀有乾澀、眼屎變多、眼窩脹痛、飛蚊症、看東西變模糊等。

**多攝取這些植化素營養，才能全面保護眼睛**

想要延緩眼睛老化，除了適時的讓眼睛休息外，也可以透過營養補充來預防。不過很多人以為光是補充葉黃素就能維持眼睛健康，但其實葉黃素只會增加黃斑部密度，並沒有補充到眼睛其他部位所需的營養素，你該全面補充的是以下這三大類植化素營養！

**1. 黃色類胡蘿蔔素：**可以多攝取像是葉黃素與玉米黃素。這類的黃色素可以吸收高能量藍光與紫外線。



**2. 橘色類胡蘿蔔素：**像是維生素A，它能幫助眼睛滋潤不乾燥，讓夜晚的視力不畏光，能順利切換明亮、黑暗的視覺。

**3. 紅色類胡蘿蔔素：**例如番茄紅素，它的作用在於提升抗氧化力，協助眼睛對焦，延緩睫狀體老化，改善長時間使用3C出現的疲勞感，以及短暫的模糊感。

大家擔心三高、心血管疾病，卻經常忽視眼睛這個非常重要的器官，要知道眼睛健康不可逆！想要完整保養眼球，不能只吃葉黃素喔，記得還要搭配番茄紅素和β-胡蘿蔔素，補充到眼睛所需的完整植化素營養！



# Part 03

## 降三高從吃開始



# 你懂魚油健康平衡？ 從生活習慣神解析最適合你的 理想 Omega-3 比例



線上觀看

**健** 康意識抬頭，地中海健康飲食推崇 Omega-3

好油，魚油一秒變身「國民營養品」。當每個人懂得魚油的好，你卻天真以為魚油營養只有1種？大錯特錯！現代營養研究演進，更講究先了解自己的健康需求，再解鎖「EPA：DHA 命定比例」，均衡關鍵補給有感。

**健康飲食崇尚魚油營養**

**關鍵 EPA & DHA 秘密大公開**

若你只知道魚油蘊藏高濃度 Omega-3 多元不飽和脂肪酸，那你的保健知識需要「更新升級」！Omega-3 是人體必需脂肪酸，能兼顧代謝控制、視力保健、活絡思緒，全因活性因子 EPA、DHA 各自發揮作用。

近代醫學研究紛紛證實，EPA 是促進新陳代謝的重要角色，可幫助調節胰島素抗性，



保護心血管系統，加速膽固醇代謝順暢。至於 DHA 則是守護眼睛、腦部發育的關鍵基底營養，適量補充有助提升專注力以及靈活反應力。

**你是哪種人？攸關你最適合的完美健康比例**

過去魚油相關營養研究實驗，大多仍聚焦訴求健康代謝血脂負擔，重視 EPA 守護心血管的功效，提倡較高比例的 EPA，長久以來建立的保健

觀念根深蒂固，卻忽略了 DHA 也有營養優勢。

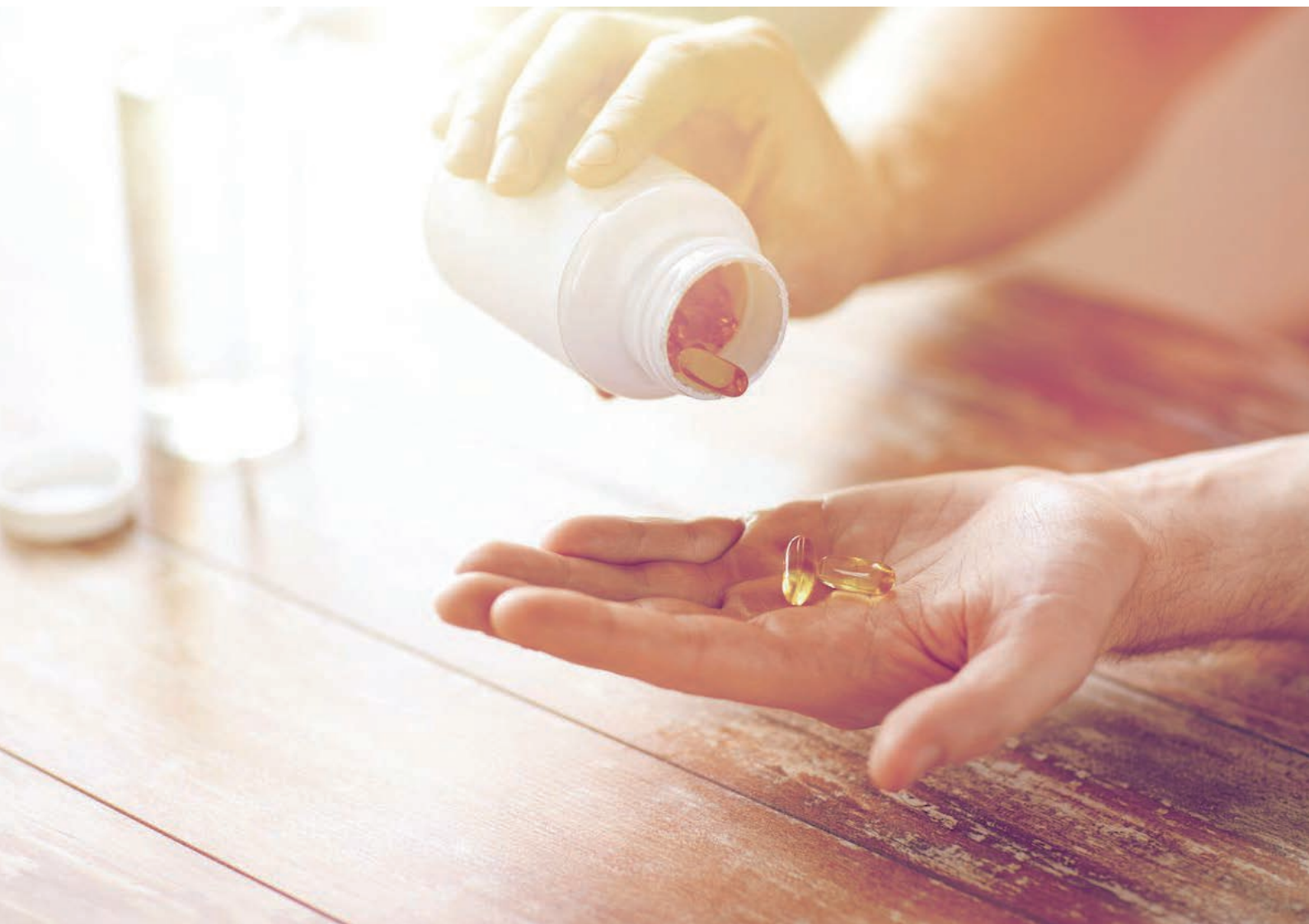
時下營養潮流再度興起一派理論：「依不同生理狀況、不同人生階段需求，衡量最佳魚油比例。」針對一般健康大眾著重日常保健，強調 EPA 和 DHA 營養同等重要，建議攝取比例抓在 1：1，更能均衡獲取關鍵營養，兼顧身體、視力、腦力健康平衡。

營養專家建議，長時間直盯電腦、消耗腦力的上班族，及成長學習中的學童、懷孕婦女，皆較適合均衡 EPA 與 DHA 比例 1：1 的魚油保健品，不僅平衡體內膽固醇和發炎反應，也能提升專注力、守護視力晶亮，每日打底健康基礎。

**營養專家嚴選激推**

**海洋孕育的天然 Omega-3**

就算沒有迫切降三高需求，營養專家認為，還是要均衡補



給EPA和DHA，透過完整Omega-3多元不飽和脂肪酸保養健康基底，全方位照顧身體細節。

常見的Omega-3天然營養來源，包括深綠葉菜、深海魚、核桃和亞麻仁等，但考慮到營養轉換效率，普遍建議從南美洲太平洋沿岸純淨漁場孕育優質豐富Omega-3小型深海魚種，如鯷魚、沙丁魚、鯖魚，透過先進生技術萃取EPA、DHA，同時大幅降低重金屬和環境毒素風險疑慮，安心最高、品質有保證。

營養專家建議定量攝取魚油守護日常健康，但對於在服用抗凝血劑、阿斯匹靈藥物者，要特別謹慎小心，應事先徵詢專業醫師建議。回歸根本，日常善用魚油保健，還要配合均衡飲食及適當運動，才是身體健康關鍵。



# 健康從「吃對好油」開始！ 解讀藏在油品裡的營養密碼



線上觀看

**現**代人享受美食卻伴隨著油炸、高熱量等負擔，

越來越多的代謝症候群使身體越來越沉重，因此不少人推崇地中海飲食，使用橄欖油拌炒蔬菜、海鮮。地中海飲食核心精髓在於，攝取大量的多元不飽和脂肪酸，可以幫助新陳代謝，減緩身體慢性氧化發生。

## 慎選健康油品，控制膽固醇

營養觀點來看，不同油脂所含的飽和脂肪酸、多元不飽和脂肪酸、單元不飽和脂肪酸對健康飲食有不同功能：

一般烹調經常藉奶油、豬油、牛油提升香氣，但其飽和脂肪酸也增加低密度脂蛋白膽固醇（LDL）的健康風險。而植物油像橄欖油、芥花籽油、亞麻仁油屬於不飽和脂肪酸，富含亞麻油酸（Linoleic acid, LA）及α次亞麻油酸（α-Linolenic acid, ALA），是人體無法自行合成的必需脂



肪酸，需要從食物中攝取，它們有利平衡血液濃度，控制總膽固醇水平。

不飽和脂肪酸可分為「多元不飽和脂肪酸」Omega-3及Omega-6、「單元不飽和脂肪酸」Omega-9，這些脂肪酸主要存在植物油品、深海魚類，健康價值極高，不易造成膽固醇負擔。

如初榨第一道的橄欖油，保留完整營養素，含有單元不飽和脂肪酸及多元不飽和脂肪酸，可以煎、煮、拌炒，已成為健康油品選擇之一。

## 橄欖油+奇亞籽油，兼顧完整多重營養

隨著健康油品風潮崛起，初榨冷壓奇亞籽油也逐漸被營養學界著重。植物營養品牌深知奇亞籽的營養價值，將智利農場孕育的獨特白奇亞籽壓榨萃取，其Omega-3濃度高達60%，且含有維生素E、植物多酚、植物固醇等多重營養。現代人少不了外食，因而吃入過多Omega-6，造成好油脂的比例失衡。奇亞籽油品含豐富的Omega-3與橄欖油富含的Omega-9，在日常三餐和料理中，改以這兩種油來替代大豆油，更能提供人體完整必需脂肪酸營養。

白奇亞籽油的堅果種子香氣飽滿，發煙點可達228°C，可以煎煮肉類、海鮮，或涼拌蔬菜，迷人風味的白奇亞籽油亦可生飲，搭配橄欖油一起實踐地中海飲食健康，減緩身體慢性老化。

# 如何挑選魚油？ 重點在製程與原料來源， 了解後才能安心吃下肚！



線上觀看



○ mega-3 脂肪酸的豐富價值眾所皆知，不只可以預防心血管疾病、降低膽固醇、降血壓等，還能抗發炎、防失智、加強眼睛保健，然而 Omega-3 脂肪酸無法由人體製造，必須由飲食中獲得，而魚油是一般 Omega-3 脂肪酸常見的補充來源。但很少人知道魚油怎麼來？不同年紀所要補充的魚油有什麼不同？這次早安健康一同帶你透過了解魚油科技，教你怎麼挑對令人心心的魚油！

## 品檢與製程黃金72小時！

現在環境污染嚴重，因此挑選魚油原料來源和製程都格外重要！每個關卡的製程，是否經過嚴謹的品管，甚至要能追溯到魚種的食物，才能更了解自己吃下肚的東西是什麼。像是海底的植物「微藻」，即是來自挪威、祕魯等純淨海域的魚類（鮭魚、鯷魚、沙丁魚、

鯖魚等) 最愛的食物，其富含 EPA 與 DHA 讓吃下肚的魚種，含有豐富的 Omega-3 脂肪酸。

現在很多品牌都標榜魚油原料來自挪威、秘魯等純淨海域，但在選擇魚油時更要注意品牌是否每個關卡都有層層把關。從原料到成品經過上百次安全品質檢測，進而確保沒有重金屬、殺蟲劑、異物、幅照、微生物等污染。檢測完畢後更需要在黃金 72 小時內，真空萃取並完成膠囊填裝，才能確保魚油新鮮，而不會在製程中變質或污染。

## 健康吃魚油、比例大不同！

除了嚴謹的製程與品檢之外，每個人所需要的營養比例有所不同，建議挑選時也要特別注意。若有強化心血管需求的人，每日需要攝取至少 1,000 毫克的 Omega-3，較高比例的 EPA，每一毫克的

Omega-3

可以攝取較高的 EPA。但對於一般人來說，EPA 與 DHA 營養同等重要，建議比例為 1：1 較能同步攝取到所需的營養。

像是時常需用眼腦的上班族，或是正在成長學習中的孩童、孕婦等一般人，都較適合 1：1 比例的 EPA 與 DHA。同步均衡攝取可降低總膽固醇、抗發炎、降血壓等，還能調整血脂預防心血管疾病，以及提升專注力，幫助眼睛保健等。選擇適合自己比例的魚油，更可以讓日常保健更有成效。

## 補足好營養、安心吃魚油、身體好健康！

下次購買魚油，記得仔細從品牌到產品一一核對，才能選



到安心的魚油！

以下是挑選魚油的五大重點：

1. 品牌是否可提供從成品追溯到漁場源頭的說明。
2. 品檢與製程檢測次數是否足以信賴。
3. 重金屬與環境毒物檢驗，是否有符合國際規範。
4. 魚油是否有在黃金 72 小時內完成膠囊填裝。
5. EPA 與 DHA 營養比例符合個人需求。

平日的營養保健很重要，但日常飲食也要少吃炸物、營養均衡，並努力執行運動 333 原則（每週運動 3 次，每次超過 30 分鐘，心跳維持 130），才能維持良好的身體健康喔！



# 降三高營養聖品集合！ 魚油、卵磷脂是健康雙重保鏢



線上觀看

## 全

民貫徹宅生活，不知不覺被外送服務寵壞，只要動動手指，隨時隨地都能放縱食慾，久而久之，高鹽、高油、低纖維三餐占據餐桌，膽固醇、血脂悄悄上身，亟需即刻啟動代謝。坊間流傳「卵磷脂+Omega-3=降三高」健康方程式，營養師親自解答公式原理。

### 卵磷脂、Omega-3 脂肪代謝效率激增

談到降三高，熱搜關鍵字幾乎鎖定卵磷脂、Omega-3，討論熱度不分軒輊。以營養原理來看，卵磷脂是人體細胞膜的主要成分，當它進入身體，可以乳化脂肪，並降低血液中總膽固醇和低密度脂蛋白。

至於Omega-3多元不飽和脂肪酸，也是健康生活極其推崇的降三高營養聖品，當中的EPA、DHA關鍵活性成分，可以抗發炎，並且加速膽固醇代謝，進一步減少體內三



酸甘油酯 (TG) 囤積，促進調節血脂、血膽固醇。

援。

**魚油保健品安心挑選指南**

- 嚴選深海魚不含重金屬
- 小分子型態
- 國際品牌符合品管規範
- 可確認生產履歷追溯源頭

## Omega-3 攝取難？

### 掌握3原則安心顧健康

毫無疑問地，現代外食族超級需要卵磷脂、Omega-3 輔助減輕健康負擔，尤其後者，是無法透過人體自行合成的必需脂肪酸，只能從食物中獲取 Omega-3 守護健康。

營養專家指出，大眾耳熟能詳的深海魚類 Omega-3 含量最為豐富如：秋刀魚、鯖魚、鮭魚、沙丁魚等，除此之外，常見的深綠色蔬菜、核桃、亞麻仁等天然食物，皆是重要的 Omega-3 營養來源。

只是現代人習慣外食，三餐飲食長期不均衡，很難每天攝取足量營養素，導致身體代謝失衡。此時，更需要依靠 Omega-3 營養保健品幫助體內平衡。營養師建議，優質魚油就是最強而有力的降血脂後

營養專家解釋，尤其祕魯洋流

挾帶 EPA、DHA 養分豐富的微藻，也就是大自然 Omega-3 脂肪酸的源頭，其純淨海域漁場孕育出 Omega-3 脂肪酸豐富的魚種，接近食物鏈底層的小型魚種少有重金屬污染累積，才能把關安心最高品質。

### 三餐均衡搭配卵磷脂、魚油 營養這樣吃最優！

營養師普遍建議，早餐、晚餐飯後補給魚油保健品，最能將效用發揮得淋漓盡致。另外，卵磷脂也可以加強降血脂，最好三餐均衡攝取雞蛋、牛乳，再搭配大豆製品，從多元攝取營養來源。

常見深海魚類	每 85g 魚含 EPA + DHA 含量 (公克)
鮭魚	1.83 公克
鯖魚	1.81 公克
沙丁魚	1.7 公克
鯷魚	1.39 公克

營養師建議優先挑選大豆卵磷脂保健補給品，無論熱量、膽固醇含量，都比蛋黃卵磷脂低，對現代人而言，更不必擔心造成額外負擔。而當 Omega-3、卵磷脂進入人體後，各自啟動代謝膽固醇、血脂機制，最大的受惠非你莫屬。

# 1天1蒜瓣 健康有解！ 關於大蒜的3個小秘密



線上觀看

**外** 在環境危機四伏，人人都在追尋健康生活，不少醫師、營養師提倡植物營養防護力，強調從天然蔬果獲取豐富植化素，包含維生素、多酚、類胡蘿蔔素、多醣等微量營養；植化素中唯獨「蒜胺酸」，只存在於大蒜、洋蔥，卻能對抗體內發炎因子，強健人體抵禦能力，如今顯得格外重要。

也因此，華人料理中常用的辛香料蒜頭，近來被醫界公認為平民超級食物，甚至流傳「一天一蒜瓣，醫生遠離我」，身價跟以往大不相同。

關於大蒜的秘密，你知道多少呢？

**營養師認證！大蒜素強化人體抵禦力**

說起大蒜的第一印象，或許多數人都忍不住皺眉捏鼻，畢竟大蒜獨有的辛辣氣味，實在令人又愛又恨。但其實，這獨





特蒜香是蒜頭裡大量的含硫化物所散發出的味道，包括蒜酸，這些可以強化身體抵禦能力，甚至轉化成大蒜素，還可以幫助降低血中膽固醇。

除了富含大蒜素、蒜胺酸之外，大蒜還有珍貴的穀胱甘肽成分，是重要的抗氧化因子，可以消除體內自由基，促進身體維持健康運作。營養師普遍建議，每天攝取4克大蒜有益身體健康，換算起來，大約1至3瓣大蒜最剛好。

## 你說了「蒜」！破解大蒜Q & A冷知識

### 秘密1

#### 生大蒜大於熟大蒜

華人熱炒習慣爆香蒜末，但其實，50至60度以上高溫容易破壞大蒜素活性，因此建議生食大蒜較佳。

### 秘密2

#### 大蒜「咬碎」才會有效

獨特的大蒜素被鎖在大蒜細胞壁中，以「蒜胺酸」前驅形式存在，唯有切碎破壞細胞壁，才會釋放蒜胺酸，與表面酵素作用形成大蒜素及含硫胺基。

### 秘密3

#### 薄荷消滅大蒜口氣

許多人害怕咬碎生蒜，是因為害怕蒜頭刺激氣味會殘存口腔，美國俄亥俄州立大學研究團隊發現，咀嚼清涼薄荷葉可以有效中和大蒜口氣。

## 養生有道！來學幾道食譜好好吃蒜

大蒜好處多多，坊間流傳許多生蒜頭食譜，就算每天來點蒜，也可以多些豐富變化。

**大蒜水：**生蒜頭搗碎，以常溫水攪拌均勻後喝下。

**大蒜薑糖水：**將水、大蒜與生薑等比例熬煮，摻入紅糖後飲用。



**醋蒜：**以黑醋或穀物醋醃漬蒜瓣，低溫微波加熱至微軟化，待冷卻浸泡蜂蜜，放入冰箱冷藏24小時後即可食用。

市售更有專業植物營養品牌嘗試從4百多種大蒜中篩選出優良品種，將大蒜磨成細小大蒜粉末，萃取出天然蒜胺酸、大蒜素精華，濃縮製成大蒜片，同時添入薄荷植萃，幫助抑制大蒜刺激性氣味，方便現代人隨時來點「蒜」，補給強健力！

# 蛋荒危機， 只求「卵磷脂」別罷工！ 找回身體代謝原動力



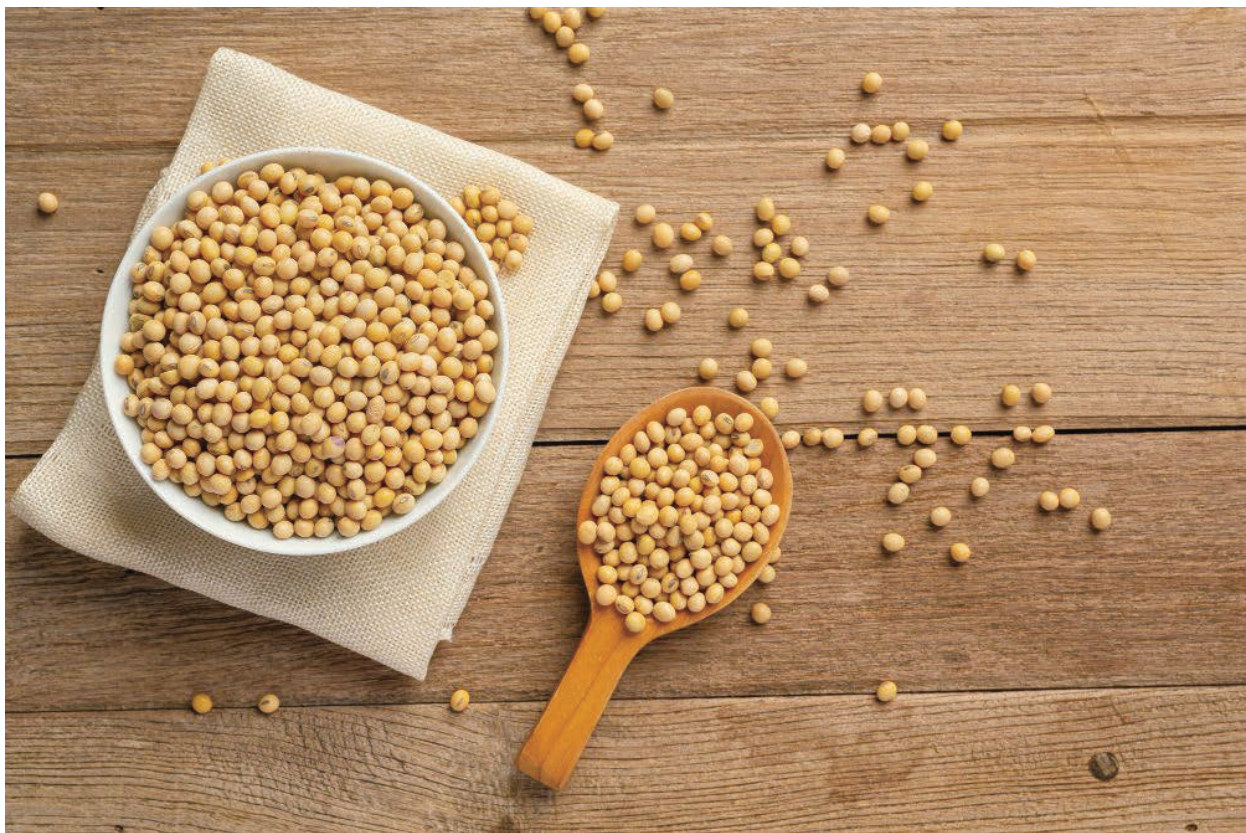
線上觀看

**相**信你一定曾經聽說過一天一顆蛋的健康養生秘方，營養師大力推崇從滋養蛋黃、補給關鍵營養——卵磷脂，以啟動體內脂肪代謝連鎖反應。

## 卵磷脂關鍵營養 修復體內 環保小尖兵

而所謂的血脂清道夫，其實就是卵磷脂。卵磷脂是人體細胞膜的主要成分，當它進入體內，可以修復自由基所造成的細胞損傷，並幫助促進膽固醇新陳代謝，防止堆積體內。而且，卵磷脂經消化後會生成膽鹼，進一步合成神經傳導因子乙醯膽鹼，有助於思緒活躍清晰。

世界衛生組織（WHO）並未特別擬定卵磷脂建議攝取量，有營養學家建議，每日可適量補給0.87克卵磷脂，改善身體運作機能。飲食中可以透過攝取雞蛋、大豆、小麥胚芽、動物肝臟、牛乳等來源獲得，



但透過動物性來源獲得，同時也會攝入較高量的膽固醇，植物性來源的卵磷脂，則要攝取大量才能獲得足夠的卵磷脂。

### 營養師專業指南公開卵磷脂大補帖

聽起來，要養成卵磷脂補給實在很不容易，到底該如何養成身體「卵實力」？營養師大多建議，可以從國民健康署最新飲食指南下手，均衡地從日常三餐攝取卵磷脂。

營養師建議，可以每天早晚喝一杯牛乳，再搭配大豆製品，從多元營養來源補給卵磷脂，並同時滿足鈣質、蛋白質需求。

### 別怕蛋蛋危機！靠「大豆卵磷脂」關鍵補給不打折

除了從三餐飲食補給卵磷脂，營養師也建議，可以挑選健康保健食品，關鍵攝取足量卵磷脂。



有健康品牌長年專注於植物營養，可以優先選擇其大豆卵磷脂補給品。該品牌從優質大豆萃取出豐富卵磷脂，每一匙濃縮1.7公斤大豆的卵磷脂成分，可滿足人體每日基本健康需求，且無論熱量、膽固醇含量都比蛋黃卵磷脂低，對現代人而言，更不必擔心造成額外負擔。



# 什麼是優質蛋白質？避免三高風險，專業醫師教你怎麼吃！



線上觀看

**蛋** 白質是人體所需的**重要營養素**，它能維持

身體機能、促進新陳代謝與生長發育，還能修復受損肌肉、保護骨骼等，好處多又能增加飽足感、幫助增肌減脂。但是，蛋白質也有分好與壞，攝取過多也可能會造成身體負擔，形成不必要的脂肪囤積。到底什麼是優質蛋白質？攝取不同蛋白質對身體有什麼影響？吃什麼蛋白質才不會不小心吃出三高呢？關於蛋白質的疑難雜症，這次交由專業的家醫科醫師曾雲璿來替我們解答！

## 補對優質蛋白質，健康事半功倍！

如何判斷什麼是優質蛋白質，主要看兩個重要的比例，第一個是氨基酸的比例；第二個是能夠被人體消化吸收的比例，兩個比例夠高才足以成為優質



蛋白質。蛋白質主要由20幾種氨基酸所組成，其中有9種氨基酸人體無法自行合成，「需要透過飲食才能攝取到的『必需氨基酸』，其比例相對來說就非常重要！」曾雲璿醫師補充說明。

這也是「完全蛋白質」與「不完全蛋白質」的差別，「完全蛋白質」可攝取到所有的必需

氨基酸，反之，無法攝取到所有的必需氨基酸，則稱為「不完全蛋白質」。「另外，也可以透過國際認可的重要指標：PDCAAS 蛋白質消化率校正氨基酸評分，不僅可以評估蛋白質中的胺基酸組成，同時也能評估在人體中的消化率，其最高評分標準分數為1.0，像是雞蛋、大豆、牛奶等，都是分數1.0的優質蛋白質。」

## 避免補錯蛋白質，造成三高風險！

換句話說，雞蛋、奶類、大豆都是屬於「完全蛋白質」，而玉米、魚翅、雞腳凍（動物膠、膠原蛋白）則屬於「不完全蛋白質」，無法維持人體的正常生長發育。補充蛋白質可以調節生理機能、幫助身體組織修復、維持身體酸鹼平衡等，而缺蛋白質的人容易免疫力變差、代謝率下降，還會造成髮質乾裂、指甲容易斷、睡眠品



質也變差等。

「診間很常看到減肥用錯方式的患者，整個人精神不濟，其實需要增肌減脂的人，反而可以安心多吃一點優質蛋白質。」而動物性蛋白質會攝取

到飽和脂肪、膽固醇等容易發胖的物質，建議想增肌減脂或降三高的人，可選擇植物性蛋白質，「植物性蛋白質裡營養最均衡的是大豆，但它的甲硫胺酸含量不高，建議可以透過互補的方式，另外補充全穀類（小麥等），而全穀類的離胺酸含量較少，也可透過大豆、豌豆互相彌補。」植物性蛋白質熱量低，而且不用擔心乳糖不耐等問題，只要同步補充豆類、穀類，即可攝取到所有的必需胺基酸、達到營養均衡的目標！

### 選對優質蛋白質，好營養沒負擔！

一般健康成人依體重每公斤攝取1~1.1公克的蛋白質，其他需要增肌減脂的人，每公斤則可攝取1.5~2.0克，小朋友在成長過程中也需要1.4~2.0克，而孕婦、年長者，以及術後的人也需要多補充蛋白質，每公



斤可攝取1.2~1.5克。

曾雲璿醫師最後提醒：「植物性蛋白質可避免攝取到過多的熱量，還有抗氧化等附加優點，對於胰島素的刺激也較少，有糖尿病或血糖不穩定的患者，補充植物性蛋白相對來說比較好。」要挑選蛋白質的時候，記得挑選含有9種必需胺基酸、消化率高（95%以上），以及最好是有PDCAAS的最高評分標準1.0，才是真正的優質蛋白質喔！

# Part 04

## 打造易瘦體質





# 低 GI 體態管理術！ 健康主張從穩定血糖開始



線上觀看

**糟糕！**西洋梨身材原形畢露了嗎？現代人習慣精緻外食，放假又寧願懶散當個沙發馬鈴薯，生活習慣害你離健康越來越遠。根據衛福部國民營養健康變遷調查結果指出，全台灣近半數成年人體重過重，熟齡族群肥胖盛行率更高達89.3%。營養專家解讀身體代謝秘密，只要能妥善控制血糖，就能啟動身體機制瓦解多餘囤積。

## 肥胖囤積OUT！你得先學會控制血糖

身體脂肪代謝主要由胰島素、升糖素操控血糖平衡。胰島素最重要的功能是「儲存能量」，當身體接收到熱量，會刺激胰島素迅速升高，抑制血糖平衡同時替身體儲存能量；熱量會以肝醣形式儲存肝臟或肌肉，其餘熱量則會通通變成脂肪，無限量囤積在皮下組織或其他內臟，逐漸養成易胖體質。

而升糖素則是胰島素的互補存在，當體內血糖不夠，會刺激升糖素分泌，分解儲存體內的肝醣甚至脂肪，供身體細胞利用。因此要維持血糖平穩，才能避免胰島素激升使得脂肪囤積。

## 低GI食物的秘密力量 隨心所欲 操控身體能量流

現代營養概念推崇低GI飲食法，所謂GI值是升糖指數，代表食物會造成血糖上升速度的快慢。GI值會以0~100的數值呈現，GI值高於70的食物會刺激血糖快速上升，胰島素飆升分泌，促使熱量大量儲存囤積體內，久了容易養成易胖體質。

反之，低GI值較能維持血糖



平穩。通常纖維質含量較多的食物，如全穀雜糧、地瓜、蔬菜、蕃茄、蘋果、奇異果的GI值普遍低於55，幫助打造易瘦體質。

依營養觀點解讀，雖然低GI食物不代表低熱量，但通常天然高纖維蔬菜、全穀根莖原型食物的GI值較低，而越複雜加



工的精緻食品，GI值往往越高，容易造成身體血糖在短時間內迅速波動。

### 低GI飲食指南

- 膳食纖維多
- 固體食物優於流質食物（乾飯優於稀飯）
- 原始型態食物優於加工再製食品（蔬果優於蔬果汁）
- 需多咀嚼的食物
- 少烹調、少勾芡
- 最好同時有脂肪和蛋白質

從低GI飲食指南可以發現，植物不只是重要的低GI營養來源，更可以穩定血糖，且含豐富膳食纖維、營養素、維生素、礦物質和優質植物性蛋白質，甚至Omega-3，既能滿足身體能量，更能增加飽足感，延緩醣類吸收，幫助促進新陳代謝。

### 均衡營養+運動代謝實力 決定輕盈水準

低GI飲食中，植物營養素尤其可以幫助降低血糖、提升胰島素敏感度。現有專業植物營養品牌，大量運用植物營養素，像綠茶多酚、摩洛紅橙萃取物協力合作，減少身體吸收脂肪熱量，另外從黃豆、腰豆萃取菁華，幫助阻斷澱粉吸收控制脂肪囤積。

內建穩定血糖體質，告別多餘囤積，不僅只是為了塑造美好體態，更是健康新主張！除了奉行低GI飲食法則，也建議沒有運動習慣的人，嘗試每天走路、或20分鐘輕量運動，再慢慢進階肌力和有氧運動，讓身體習慣久違的新陳代謝！





# 連呼吸都會胖？ 營養師解碼代謝秘密 28 天告別多餘囤積體質



線上觀看

**不** 少人稍微多吃了一點、少動一點，腰圍就會胖了一點，於是自我嘲諷：「我是易胖體質啦！連呼吸都會胖！」但易胖體質真的跟呼吸有關嗎？易胖體質就營養學觀點是基礎代謝率太低，而脂肪的囤積更是造成低基礎代謝的元兇。台灣成年人的肥胖盛行率高達 86%，雖然數字驚人，其實只要掌握關鍵代謝密碼，你也可以輕鬆告別囤積。

## 告別囤積第一步！優植營養 打造健康體質基礎

一般人要用掉囤積，直覺就是少吃一點，但以營養學觀點來說，透過補充完整的關鍵營養，反而可以幫助打造健康基底、促進新陳代謝、減少囤積。譬如攝取均衡三大營養素：蛋白質、碳水化合物、脂質，是維持體況的基本要件，其中足量的優質蛋白質更可以促進肌肉生長、提升基礎代謝率。







有了好基礎，還可以透過維生素、礦物質、植物營養素，促進新陳代謝，也可以藉由Omega-3促進脂肪代謝與抗發炎，進一步擺脫囤積。而對於想要效果更上一層樓的人來說，可以先攝取足量膳食纖維，幫助消化道健康與排便順暢，以及透過卵磷脂幫助代謝血脂。

三餐飲食可從像是全穀雜糧、五色蔬果，攝取如維生素B2、菸鹼酸、膳食纖維等營養素；而黃豆、毛豆則可攝取植物性蛋白質；另外平時較難攝取的Omega-3必需脂肪酸則可透過魚油保健食品，從均衡飲食與營養素控制血糖升高、降低脂肪堆積。

### 告別囤積第二步！ 增加肌肉、加速燃燒脂肪

再進一步深入了解「燃燒脂肪」，首先須了解身體如何啟動消耗能量的機制。身體消耗

能量順序，會先從肌肉儲存的肝醣開始消耗，再來是肝臟中的肝醣消耗殆盡後才會消耗脂肪。想加強減脂，須與運動相輔相成，拉長有氧運動時間，讓身體有機會分解脂肪作為能量來源。

另外，增加肌肉也是提升代謝消耗的方法；每公斤肌肉卻可以消耗75至125大卡熱量，遠比每公斤脂肪只能消耗的4至10大卡熱量還多，當你的肌肉組織較多，也有助提升熱量代謝效率。

### 均衡營養十足夠肌肉十規律 運動養成易瘦體質

均衡營養搭配肌肉養成，幫身體打好體質基礎，而規律運動加強新陳代謝更是告別囤積的不二法門。

除了靠每週三次、每次30分鐘、每分鐘心跳達130下的健走、慢跑等有氧運動，可提升新陳代謝效率、加強燃脂；肌力訓

練也可以增加體內肌肉量，每天花10分鐘做伏地挺身、仰臥起坐，雙管齊下提高基礎代謝率。

營養專家也建議，運動後30分鐘內立即補給低醣高纖維蔬菜，選擇天然、原型的低GI食物，如糙米、薏仁等五穀雜糧，並從豆類、魚類、肉類、乳製品攝取優質蛋白質，有助於修復肌肉，由內而外健康代謝囤積。

持續補充營養保健品更可事半功倍養成易瘦體質。市面上植物營養專業品牌開發一系列均衡營養素，關鍵補充omega-3、蛋白質、植物營養素、膳食纖維等營養補給品，在你認真執行「健康甩掉囤積」計畫時，直接補充身體對應所需的營養素，更能促進體內代謝效率。

# 每天吃很少還是瘦不下來？ 掌握身體代謝三階段， 健康瘦身很簡單



線上觀看

- 步伐越來越沉重？
- 身形越來越臃腫？
- 每天都提不起勁？

**上**述三個問題，當你回答「以上皆是」時，就是

該提醒拯救自己脫離代謝惡性循環！不少人以為只要間歇斷食，或天天運動，就能有效代謝減脂，但成效往往有限，這是因為你不夠了解身體處於何種狀態，反而用錯方法導致事倍功半。

從營養觀點可以利用新陳代謝循環原理，透過低GI飲食穩定血糖、避免脂肪生成，以及從植物關鍵營養素調整代謝節奏，依消化順暢、代謝燃脂、緩和重啟三個階段，並搭配運動健康減脂。

**第一階段 從消化道健康開始實踐減法代謝**

除了用低GI飲食做為每日飲食外，減脂第一步就是要達到消化道健康。由於益生菌會將纖維素分解轉化成短鏈脂肪酸，不只能作為消化道能量來源，也能改善消化道健康，促進腸胃蠕動、排泄代謝廢物，從根本淨化體內。因此營養師推崇多吃蔬果、全穀雜糧，少吃精緻糖分，展開調整優質菌相體質的第一步。

調整腸道菌相可多攝取高纖維食物，如菇類、全穀雜糧、菠菜、番薯、黃豆、小麥、蘋果、胡蘿蔔等多種天然植物萃取纖維成分，搭配益生菌、每天補充水分2千毫升，維持消化健康機能。

**第二階段，關鍵營養力促進健康代謝**

下一步就要開始促進新陳代謝，提升身體代謝消耗的能量。可以持續食用全穀雜糧、蔬菜等低GI食物，並補充優質蛋

白質，像是雞胸肉、白肉魚、黃豆。這不只是幫助肌肉生成、提升基礎代謝率，而且身體消化蛋白質時需要燃燒更多熱量，因此不只是增肌需要吃蛋白質，減脂也很需要喔。

除此之外，適度攝取辣椒、胡椒粉等辛香料，也可以增加體內熱量的消耗。也可善用植物營養微量元素，促進代謝健康。

**第三階段，舒緩修復代謝機能啟動健康循環航力**

當身體代謝活絡後，必須適度休息舒緩、減輕壓力，避免壓力賀爾蒙作用讓脂肪囤積。良好的休息取決於睡眠品質，鈣、鎂則能幫助維持神經正常功能，搭配補充色胺酸可以幫助入睡。另外身體的修復也非常重要，蛋白質可以幫助組織修復，而維生素C則能促進膠原蛋白生成，也是這個階段的關鍵營養之一。

紅甜椒、花椰菜含有豐富的



維生素C，加上植物營養微量元素協力運作，可以讓體質回到最佳狀態，亦可選擇「蔬果綜合營養片」，從100種植物營養素，及12種維生素、10種礦物質、21種植物蔬果精華，滿足飲食缺口，讓維生素、礦物質和植物營養素協力運作，維持身體健康機能。

### 營養+運動三部曲健康代謝很簡單

在健康代謝三階段中，不能忘記靠運動消耗脂肪。普遍建議從核心肌力運動開始，鍛鍊腹部與背部肌肉群，提升身體肌肉量，加速代謝消耗熱量，接著循序漸進投入有氧運動，讓亟需能量的身體快速分解脂肪。最後適時以伸展與循環運動，協助身心靈平衡舒緩。

利用關鍵營養補給，滿足身體所需關鍵維生素、礦物質，均衡營養攝取，配合適量運動，原來健康代謝減脂也可以很簡單。





# 節食卻逆向變胖？從飲食 掌握代謝，無痛養成健康瘦子



線上觀看

**許** 多人透過節食來減脂，但經過一段時間後卻體重直線回彈，功虧一簣。營養專家認為，先搞懂身體的節能模式，才可以無痛養成瘦子體質！

## 促進代謝

### 營養師教你把身體養瘦

當你開始激烈斷食，身體為滿足身體需求能量，會自動啟動節能模式，先從肝醣開始分解，再慢慢分解肌肉。

然而每公斤肌肉可以消耗75至125卡熱量，比脂肪消耗熱量的效率還高，在你減掉肌肉的同時，也正在削減基礎代謝率，久而久之，導致新陳代謝退化、脂肪堆積的惡性循環，離健康瘦子的理想越來越遙遠。

營養師提醒，養成健康瘦子的關鍵在於營養均衡及肌肉的養成，均衡飲食完整消化吸收，維持新陳代謝穩定，便能使代謝脂肪極大化。

## 減脂營養指南

### 優質蔬菜十均衡三大營養素

營養專家將均衡飲食落實成減脂指南，強調蔬菜是體態控制的大功臣，因植物營養素、維生素B群、維生素C、鎂等豐富維生素與礦物質，可以維持生理機能，以及促進醣類與脂質代謝。蔬菜含有膳食纖維，既能增加飽足感，還能幫助消化順暢，進而減少囤積。

除了蔬果營養有利改善身體的代謝效率，蛋白質、澱粉、油脂營養也同等重要。尤其蛋白質可以幫助養好肌肉，提升基礎代謝率，增加熱量消耗，是幫助達成結實體態的重要關鍵之一。

從肉類、蛋、豆類到營養補給品，都有蛋白質成分，營養專家建議蛋白質補充需選擇國際認證最高品質 PDCAS II 1。這樣的優質蛋白質可轉化9種必需胺基酸，沒有過多熱量、而且無膽固醇，不只能轉化肌



肉促進新陳代謝，也能減少額外負擔。

## 養好腸胃

### 健康養成瘦子體質

除了透過均衡營養促進代謝，膳食纖維和植物營養素更可幫助養出消化道好菌，於此同時也可補充益生菌，保持消化環境健康。



南瓜、地瓜、芋頭、玉米、五穀糙米等原型食物，含有豐富膳食纖維及微量營養素，三餐主食可以選擇燕麥豆漿、地瓜牛奶、蕎麥麵等，也可烹調玉米炒蛋、栗子燒雞、薏仁排骨湯等等。從每餐攝取不同顏色蔬果，吸收各色植物營養素，不只能幫助抗氧化、抗發炎等生理機能，蔬果所含的膳食纖維更是益生菌的營養來源，能促進腸胃消化，幫助排出廢物以及促進代謝。

從日常均衡營養做好體質打底之外，體態維持更需要持之以恆。專業植物營養品牌獨家研發的蔬果萃取精華、植物優質蛋白質保健品，以及含有均衡三大營養素的營養飲品，可以幫助全方位補充蛋白質、維生素、礦物質和植物營養素，從腸胃消化健康開始，養成代謝好體質。



# Part 05

保腸胃 護一生



# 腸道菌叢決定抵抗力！ 關於益生菌體質密碼 你必知的 3 件事



線上觀看

**與**病毒共存時代來臨！在還沒安然度過確診高峰以前，你的抵抗力夠嗎？現代醫學普遍認知腸道是重要免疫器官，腸道菌叢決定抵抗力，所以健康概念大力提倡「養好益生菌，內建身體防護網！」關於益生菌，你有幾分了解呢？

**養腸道抵抗力，你需要健康實證好菌株**

人類腸道菌叢龐雜，好菌、壞菌總在互相角力，一旦壞菌增生占上風，腸道菌相變差，可能影響新陳代謝，害健康漏網。這時，要好好養益生菌，而常見的益生菌包括雙歧桿菌、乳酸桿菌。

來做份自我檢視表，假如你Q1到Q5答案幾乎是「以上皆是」，那你可能需要補充乳雙歧桿菌；如果Q6答案也是肯定的，或許還需要嗜酸乳桿菌幫忙改善體質。

## 你需要哪種益生菌？自我檢視表

- Q1 每日蔬果攝取不足？
- Q2 無肉不歡的肉食主義者？
- Q3 每日排便次數不到一次？
- Q4 長期便秘或腹瀉？
- Q5 長期消化不良
- Q6 經常發生私密處感染





## 1. 菌種、菌株傻傻分不清？專業醫師神解析

醫學界肯定雙歧桿菌、乳酸桿菌益處多多，但搞定菌種還不夠！補充益生菌除了要知道菌種，更要在意菌株！雖然只有一字之差，但概念完全不同，就算是同一菌種，可依實證結果區分為不同菌株，菌株名稱就是益生菌的身分證字號。舉例而言，HN019就是有菌株編號的乳雙歧桿菌，菌株品質受臨床研究保證。

### 乳雙歧桿菌 HN019

具備多項專利、長達30多年的研究與應用、經嚴謹人體實驗，證實可幫助排便順暢。

### 嗜酸乳桿菌 NCFM®

超過百篇科學實驗，證實可幫助維持健康，堪稱健康守備範圍最廣泛的菌株。

挑選正確益生菌株後，更要講究通過胃酸的存活率、定殖率，雙重確認益生菌可以順利通過胃酸與膽汁，並黏附腸道，維持一定繁殖比率，才真正有效。

示，只單純補充特定益生菌，很難達成消化道「調整腸道菌群」目的。

研究發現，補充益生菌不僅講求益生菌數量，還要菌株相互搭配，像是 La-14、BL-04、Lpc-37 合作，削弱腸道壞菌，同時維持好菌濃度，作用生成短鏈脂肪酸，正向連鎖效應增強好菌株活力，間接抑制壞菌滋長，才能真正穩定消化機能，而對健康有所助益。

## 3. 專屬菌株 X 植物營養，全方位鞏固健康

營養師強調，需要正確植物營養配方輔助調節，優質菊苣根含膳食纖維等植物營養素是重要益生菌，能幫助益生菌好生長。兒童吃的益生菌若添加富含天然維生素C的針葉櫻桃，具強大抗氧化力，搭配下來經科學實證，可全方位幫助兒童從根本強健抵抗力。

## 2. 益生菌菌株搭配

### 1 + 1 大於 2 完善腸道環境

腸道內益生菌競合關係複雜，挑選正確菌株，菌株才能真正協力合作，完善腸道菌叢生態。2016年丹麥哥本哈根大學《基因體醫學》(Genome Medicine) 期刊研究報告顯

# 益生菌如何發揮「有效戰力」？ 益生菌黃金戰力大公開



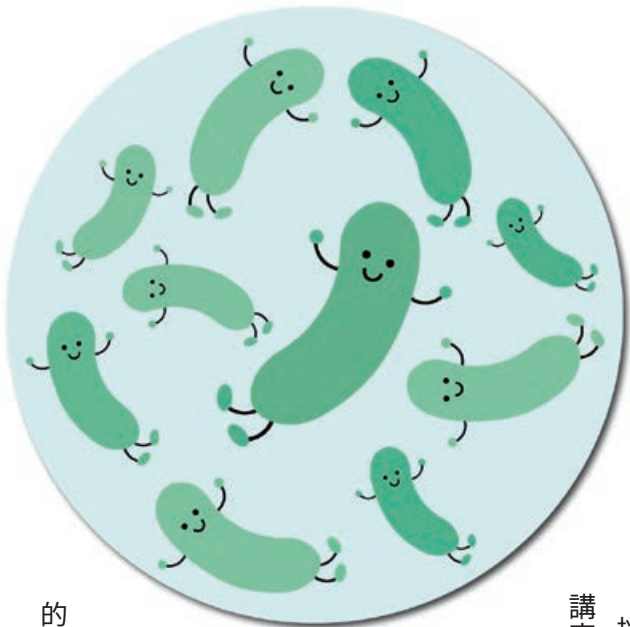
線上觀看

**現**代醫學實證普遍認知，腸胃道的菌叢決定身體的抵抗力，益生菌與壞菌競爭，維持腸道菌叢的生態平衡。

然而，舉凡乳酸菌、酵母菌，都是廣義的益生菌，如何找到真正有效的益生菌呢？營養專家建議，需從菌株力、定殖力、存活力、植萃力、科研力五大指標評估戰力，才能透過益生菌使健康更加倍。

**關鍵菌株「團結」，益生菌菁英部隊品質有保證**

要選對益生菌，除了要知道菌種，更要瞄準菌株。菌種和菌株的不同怎麼辨別？簡單分辨的方法：菌種是一長串的英文學名，而以簡短英文縮寫或數字縮寫如 HN019、NCFM® 則為菌株的編號。



菌株經臨床研究證實健康作用，才會被賦予名稱。以乳雙歧桿菌 (*Bifidobacterium lactis*) 來說，HN019 就是具備國際期刊 50 篇以上的研究與應用，以及嚴謹人體實驗，證實可幫助排便順暢。

又或者是嗜酸乳桿菌 (*Lactobacillus acidophilus*)，其中編號為 NCFM® 的菌株，則是具百篇以上的國際研究與應

用，被證實可幫助維持健康，堪稱健康守備範圍最廣泛的菌株。

菌株是益生菌的身分證字號，就算來自同一菌種，也會因醫學實證結果不同而被分成不同菌株，不同菌株的健康功效不盡相同，要仔細留意益生菌名稱，才能相對保證品質。

**戰力雷達鎖定，  
存活力+定殖力**

挑選正確益生菌株後，更要講究通過胃酸的存活力、腸道繁衍的定殖力，雙重確認益生菌可以順利通過胃酸與膽汁，並黏附腸道黏膜，維持一定繁殖比率，才真正有效。

坊間常提出挑選較多的菌數，往往是被簡化後的結論，益生菌進到腸道前，會通過胃酸、膽汁的強酸鹼容易破壞益生菌的環境，而菌株若具高存活力，





通過的菌數自然多；且擁有定殖力才能夠發揮穩定養成更多好菌的功效，而非僅參考產品成分的菌數。

而 HN019 以及 NCFM® 即是擁有存活力、定殖力兩大戰力經過嚴格篩選出來的優秀菌株。

### **益生菌黃金戰隊，健康體質認可**

有營養品牌結合強勢菌株 HN019、NCFM®、BL-04、La-14 和 Lpc-37 作為組合搭配，黃金戰力除了擁有優勢菌株力，更有植物營養專家的植萃營養力，完整提供益生菌的有效功能。尤其優質菊苣纖維等植物營養素是重要益生菌，能幫助益生菌好好生長，幫助從腸道根本強健抵抗力、調整體質。

# 別讓益生菌「瞎忙」！調整體質 必備營養 1 + 1 不 NG



線上觀看

**大**健康時代來臨！全球疫情使得全人類更重視健康生活，且有越來越多醫學實證研究支持，腸道菌叢健康生態與抵抗力體質，絕對是高度正相關！

**健康新世代調查：呵護家人  
從「益生菌」保健開始**

天下雜誌跟東方線上共同執行「2022年健康新世代調查」結果顯示，民眾普遍想改善疲倦、睡眠品質低落、腸胃不順困擾，且提升身體抵抗力、均衡營養，已經是全年齡層的共通話題。其中超過50%以上的民眾會主動替家人準備益生菌，需求遠高於葉黃素和綜合維他命。

**腸道健康靠益生菌軍團  
養成身體戰鬥力**

現代醫學普遍認知腸道是重要免疫器官，而免疫講究平衡。





優秀的益生菌菌株具有活力及定殖力，使可以有效率地通過胃酸膽鹽挑戰，並且定殖於腸道中，穩定地留在腸道中生長，才能發揮顯著的功效。

更有百篇科學研究支持，特定菌株譬如乳雙歧桿菌 HN019、嗜酸乳桿菌 NCFM<sup>®</sup>、嗜酸乳桿菌 La-14、乳雙歧桿菌 BL-04、副乾酪乳桿菌 Lpc-37 合作，可以抵禦胃酸、膽鹽，穩定適應消化道環境，讓腸道微生物菌相恢復健康，合力對抗壞菌。

## 吃對益生菌 更要正確蛋白質補給戰！

找到正確益生菌株調整腸胃健康體質，讓菌株在腸道長好長滿，蛋白質營養更是不容小覷！

蛋白質是人體細胞、組織、器官的主要構成物質，吃對蛋白質，提供足夠關鍵營養素，調整體質打好基底。

### 美國飲食協會 (Academy of Nutrition and Dietetics)

長期研究，動物性蛋白質含有飽和脂肪酸及膽固醇，容易引起發炎、破壞腸道微生物平衡。反而是植物性蛋白質、膳食纖維還有微量植化素，能夠促進雙歧桿菌和乳酸桿菌增生，有助於短鏈脂肪酸「丁酸」生成，腸道內修復腸道黏膜發炎，並維持人體正常免疫功能。且植物蛋白較無膽固醇與乳糖，補

充關鍵營養但不額外攝取負擔。

選擇蛋白質營養品時可選擇大豆、豌豆、小麥的多種植物性蛋白質，不但可以提供人體無法自行合成的必需胺基酸，且可達到國際最高品質 (PDCAAS = 1)。聰明補充足量蛋白質，更長久調節生理機能更能形成正向連鎖效應，由內而外養成鋼鐵防護力！





# 百裡挑「益」！益生菌不是菌數越多越好！小心你吃進去的是過多的添加物！



線上觀看

**許** 多人為了腸道保健會攝取益生菌，在挑選上會

選擇菌數越高的益生菌，但其實菌數越高不見得都能吃進你的腸道裡！有的廠商為了衝菌數，會使用成本低廉、保健功效弱的菌種充數，這些脆弱的菌種在還沒有到達你的腸腸之前就死在腸道外了！

大家都懂得物競天擇的道理，選擇益生菌同樣也需要看的是益生菌的生存能力，包含了通過胃酸的存活力與留在腸道繁殖的定殖力，定殖力指的是好菌能不能在腸道裡面住下來，如果該種益生菌的定殖力高的話，就代表它可以在你的腸道待比較久，這樣對我們的腸道才有真正的幫助。

**腸道要健康，你必須這樣吃！**

如果腸道不健康，你覺得自己很認真的在吃飯，腸道也沒辦法好好吸收喔！想要腸道更健康，平時就要多運動，多吃



膳食纖維、植物蛋白質和發酵乳製品，當然加工肉品要少吃。保持每天的好心情，最後還要搭配益生菌的補充達到事半功倍的效果！

腸道健康的關鍵除了飲食均衡，最重要的就是腸道細菌分佈要正常，最簡單又快速的作法就是補充益生菌，讓腸道裡的好菌站在優勢地位！

**益生菌如何挑選？益生菌也有黃金五力**

1. 挑選益生菌記得看五力：菌株力、植萃力、科研力、存活力、定殖力。  
2. 菌株要相輔相成，不是越多就越好喔！

3. 有發表於國際文獻中的菌株才有實證，可以挑選著名的菌株組合像是 NCFM®、HN019，像日本銷售第一及

第二的益生菌搭配就是使用 NCFM®、HN019、BL-04、Lpc-37。

4. 適量菌數就可以發揮功效，超高菌數只會排到便便裡。

5. 益生菌要耐胃酸、耐膽汁，活著住在腸道中，才是真有效。

**菌種和菌株是什麼？**

菌種：按照型態來區分，菌種不同功效也不同。

菌株：是益生菌的編號，有菌株編號的益生菌是經過大量科學研究且證實有功效，所以挑選時一定要注意是否有菌株編號。

想要改善腸道健康，可以選擇不同功能的菌種並搭配有實證的菌株，並添加對的植物營養，才能做到植菌搭配，健康加倍！

# 保「胃」大作戰新寵兒 小麥胜肽+褐藻醣膠 實證 45 天改善胃不適有感



線上觀看



## 現

代人總是被時間追趕，電話、訊息、電子郵件一聲接一聲地「叮咚」，24小時隨時待命進入戰備狀態，空檔以蘇打餅乾果腹，再繼續下場會議。混亂的作息、急促的生活節奏，讓胃吞下許多委屈，悶痛隱隱作祟。

### 脹氣、酸臭口氣 胃的無聲抗議

你也有經常性的打嗝、脹氣、口臭嗎？這可能是胃的無聲抗議。根據衛生福利部統計，國內每年近470萬人因腸胃消化問題就醫，其中25%是胃食道逆流個案，另10%就診個案甚至嚴重到胃糜爛、潰瘍發炎。

長期暴飲暴食，咖啡因、油炸、重口味食物刺激胃酸分泌，加上混亂的生活作息讓胃老化、胃黏膜越來越萎縮，長時間受損，一旦遭受幽門螺旋桿菌侵害，大幅增加致癌病變機率。

## 胃食道逆流 Out！ 生活好習慣 5 不 5 要

- ✗ 拒絕油炸食品
- ✗ 拒絕辛辣食品
- ✗ 拒絕咖啡因、甜食
- ✗ 拒絕碳酸飲料
- ✗ 避免睡前 2 小時內進食

- 用餐細嚼慢嚥
- 保持愉悅心情
- 飯後散步 40 分鐘
- 補充褐藻醣膠、小麥胜肽
- 多攝取高纖蔬果

### 保胃大作戰 從修護胃黏膜做起

脆弱柔軟的胃，一旦少了黏膜保護，胃酸環境持續惡化，更不容易消化食物，造成幽門螺旋桿菌大量孳生，破壞胃的上皮細胞，引起局部慢性發炎、氧化，悄悄埋下隱憂。

專業醫師強調想要啟動「保胃」大作戰，從修護胃黏膜做起。除了盡量避免暴飲暴食、刺激性甜食、油炸物，減少腸胃黏膜過度傷害，日常飲食還

可以多攝取優蛋白、維生素營養，關鍵輔助腸胃道修復受傷黏膜，進而養胃健脾。

### 醫實證：小麥獨特營養超「養胃」

許多人認為容易胃食道逆流、胃痛的人，應該盡量避免小麥製品，以免小麥麩質刺激脹氣。但其實，小麥裡的小麥胜肽裡富含麩醯胺酸，分子小容易吸收。可以幫助修復細胞，保護黏膜滑潤，並穩定黏膜組織的

健康，完整滿足胃黏膜細胞需求的營養。

另外，昆布裡的褐藻醣膠也是胃黏膜修護的新寵兒，富含岩藻醣和硫酸基所組成的多醣體。其中硫酸基更具有修復胃黏膜的功能，可以保護胃黏膜、改善潰瘍不適。

### 小麥胜肽+褐藻醣膠 調養修復胃黏膜

國際植物營養品牌從湖源小麥，精準萃取小麥胜肽，和褐藻醣膠協力作用，並遵循經典古籍《傷寒雜病論》，融入生薑、紅棗，以傳統漢方補脾胃、益氣血，由內而外調理胃腸。

經褐藻醣膠、小麥胜肽獨家黃金比例複方調養，原本因酒精造成的出血性胃炎，連續服用 30 天後，充血紅腫明顯改善 90%，45 天後 75% 的人感受到

溢酸緩解，胃痛、打嗝頻率也減低 59% 和 49%。

專業醫師建議，適度紓壓，改善生活作息、養成良好飲食習慣，以免壓力刺激胃酸分泌傷害胃壁潰瘍，「正視胃痛無聲抗議，好好養胃！」，除了從營養調理保胃，更重要的是改變生活習慣。





# 好的益生菌也要看基因？ 菌株科技挑選菁英益生菌！



線上觀看



**益**生菌是許多人飯後會來一包的保健食品，有些人購買益生菌時，會注意到益生菌在腸胃道存活率的問題，存活率越高越能在腸胃道發揮作用。提高存活率的方式有很多，市面上有許多益生菌是直接提高菌數，增加益生菌存活的機率；或是運用包覆技術避免胃酸侵蝕，讓益生菌得以存活。但是，這些都是為了提高益生菌的存活率，而使用的改善或折衷的方式，若是能從益生菌本身開始，挑選出存活率高的菌株，豈不是有更好的效率、事半功倍嗎？

**免疫細胞都在這，顧好腸道  
更健康！**

人體有70%以上的免疫細胞都在腸道，所以現代醫學之父希波克拉底才會說：「所有疾病始於腸道。」不管是便秘、拉肚子、胃脹氣、皮膚粗糙，或是憂鬱、過敏、尿道感染、



容易疲勞等，都是腸道菌叢失調的徵兆。

不當的睡眠模式，或是抽煙、喝酒、暴飲暴食、壓力等，都會影響腸道健康與免疫力失調。透過補充益生菌，達到菌叢生態的平衡，不只能影響腸道健康，還能加強人體免疫

力！

**獨特菌株科技，選出有效的益生菌！**

以往常見的益生菌：比菲德氏菌屬於乳酸菌的一類，它在我們出生後2~3天就存在於人體當中，可維持腸道菌叢生態的平衡，幫助我們排便順暢！但是隨著年紀的增長，比菲德氏菌會在人體內大量地流失，直到60歲只剩下1%左右，而且無法從天然食物攝取，需要仰賴額外的營養品補充。

而比菲德氏菌也屬於厭氧菌的一種，它無法存活在外部環境，吃下肚的益生菌也很難達到最大功效。隨著科技日新月異，透過DNA基因定序的方式，科學家從益生菌當中，找出存活率特別高的獨特菌株HN019，並透過多篇論文發表證實，**HN019可穩定腸道功能、增強免疫力**，在體內發揮到最大效益。

**要選品質好益生菌，指名三大特色！**

透過菌株科技以基因定序挑選出的好菌，**不只有HN019一種，還有NCFM®、La-14、Lpc-37、BL-04**等，它們在人體可發揮不同功效，其中NCFM®被研究的論文最多，且經臨床實證除了可以改善腸躁症、減少便秘之外，還可以降低兒童感冒發燒等症狀；而BL-04則是在腸道中協助維持好菌的濃度。

下次要選擇益生菌的時候，記得挑選**有經過基因定序的菁英菌株，且菌株超過百篇國際研究實證其功效**，另外，還要能夠抵抗胃酸膽汁、可以黏著腸道，無需經過多餘的包覆技術，就有高達90%以上的存活率，吃下肚的益生菌才不會淪為廢棄物，隨著便便排出喔！



# Part 06

**行動力  
就是生命力**



# 想讓孩子成長不落人後？ 營養師建議：攝取優質蛋白質 才能滿足成長營養！



線上觀看

## 寶

寶一歲以上開始活動後進入暴風發育期，需要大量蛋白質，滿足成長期所需營養！爸媽準備寶寶餐，除了要煩惱不合寶寶口味，一旦養成特定習慣只挑食某些食物，長久下來，成長營養容易失衡。假如寶寶還有乳糖不耐體質，腸胃更是敏感，偏偏成長少不了蛋白質，到底該怎麼照顧寶貝的健康營養？

## 幼兒成長高需求 優質蛋白質不可或缺

許多家長以為，想要長高，不外乎多喝牛奶、補充兒童專用鈣片。但是，兒童營養專家紛紛打破迷思，直指「真正讓孩子長高的關鍵除了鈣質，還有蛋白質！」鈣質主要補強骨質，蛋白質則是生長激素、荷爾蒙的關鍵構成，不只調節生理激素分泌，刺激生長因子，還可以幫助肌肉生長、合成膠原蛋白。

蛋白質由胺基酸構成，是人體三大必需營養素之一，涵蓋22種胺基酸。其中，白胺酸 (Leucine)、苯丙胺酸 (Phenylalanine)、羥丁胺酸 (Threonine)、離胺酸 (lysine) 等胺基酸與發育成長大有關係，卻是無法由人體自行合成，必需額外攝取的「必需胺基酸」。

雞蛋、黃豆製品、奶類等都含有必需胺基酸，營養價值高，一杯240ml牛奶約有8公克蛋白質，含有各種較小分子的胺基酸，可提供人體生長發育所需，且消化率也較高。

對於暴風成長的孩子而言，非常需要充足的蛋白質營養，進而穩固骨骼及肌肉正常生長發育。

## 補給蛋白質地雷大公開！ 健康成長沒煩惱

只是，蛋、魚、肉類含有豐富蛋白質，油脂含量也相對高，

有爸媽積極透過大量的肉或蛋幫助孩子補充蛋白質，卻也同時補充了過量脂肪或膽固醇，不知不覺增加身體負擔，養出身體沉重的孩子，更需要注意攝取份量。

另外，不少孩童有乳糖不耐的困擾，也難從牛奶補充蛋白質。營養師建議，提供幼兒適量優質蛋白質，也要兼顧孩童成長沒有多餘的負擔，同時避開乳糖不適風險。

兒童營養專家表示，除了牛奶之外，大豆是目前蛋白質含量最高、質量最好的食材，含有人體無法自行合成的8種必需胺基酸，屬於優質蛋白質食物，可以從攝取大豆製品補充蛋白質。

當全方位攝取來自大豆、豌豆、小麥來源的全植物性蛋白質營養品，可提供完整人體無法自行合成的9種必需胺基酸營養，健康無負擔，且完全滿足幼童的發育需求，幫媽媽把關寶貝成長健康。

# 超靈活關鍵力！ 專家教你運動除了葡萄糖胺 要搭配這個才有效



線上觀看



**近**年來登山、馬拉松的人  
越來越多，包含不同球  
類運動也越來越多人熱衷參  
與，不同運動會運用到的關  
節：膝蓋、髖關節、腳踝等等，  
若長時間且過度的運動消耗容  
易造成關節磨損、軟骨被磨薄，  
小心因為一時疏忽，沒好好保  
養甚至有可能要捨棄熱愛的運  
動！

**葡萄糖胺搭配蛋白質，增加  
肌肉量支撐關節**

臺北醫學大學全球衛生暨衛  
生安全博士學位學程助理教  
授、老化研究專家陳拓宇指  
出：「退化性關節炎即是因為  
關節之間的軟骨長期磨損、耗  
損，導致關節疼痛，一般來說  
適當的運動不會造成關節炎，  
但是不適當的運動像用受傷  
的關節做比較劇烈的運動，會  
惡化關節的磨損。」另一方面，  
年紀增長所導致的身體機能下  
降、運動量減少，肌肉量也跟



著減少，間接也會影響關節退化。

「研究顯示，葡萄糖胺及玻尿酸對關節保養，以及術後的恢復有很大的幫助！」陳拓宇教授補充說明。葡萄糖胺可潤

滑關節、減少關節不適感，可維持良好的行動力，關節不疼痛也較能提高運動的效率，進而增加肌肉量。而葡萄糖胺配蛋白質，除了可以減緩肌肉流失，補充營養之外，強化肌肉關節才有更好的支撐力，同時也能降低軟骨的壓力。

### 增加這兩項營養素，讓你行動好活力

蛋白質可選用擁有國際最高消化率 (PDCAAS = 1)，身體好吸收才能補充肌肉蛋白質、增加肌肉量，含大豆、豌豆雙胜肽更有助於支撐關節也比較不會疼痛。還有另一種營養素，對關節、軟骨的磨損也很重要！萃取自天然針葉櫻桃的維生素C抗氧化抗發炎，能促進膠原蛋白網、建構軟骨基礎，形成韌帶協助身體支撐力。

根據衛福部資料統計，全台灣約有350萬人有關節退化等問題，50歲後的高危險群比例更

是高達三成，「除了老化外，肌肉的因素也不能忽視，適當的運動可以減緩疼痛，增強關節間的肌肉，改善睡眠，控制體重。」陳拓宇教授補充說明。增加蛋白質與維生素C這兩項營養素，可加強肌肉與關節保養，讓人體必須胺基酸有更好的轉換。

### 補充營養三大關鍵，保健食品這樣選

關節如同汽車的煞車皮墊一樣，平常下樓梯、爬山下山等動作，都會經過類似煞車的動作，造成膝蓋、關節處磨損。想要維持良好的行動力，透過蛋白質、葡萄糖胺及玻尿酸、維生素C三者補充，才能維持肌肉量使關節活動更順利！





# 大齡飲食日常只能粗茶淡飯？ 營養師扭轉蛋白質飲食觀念



線上觀看

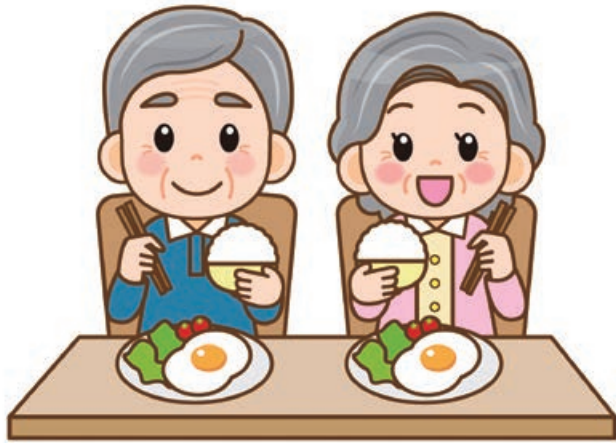
**大**齡長輩身體機能逐漸老化，擔心大魚大肉造成膽固醇負擔，多數長輩執行清淡飲食。但越來越多營養師破除迷思，大齡飲食不能與粗茶淡飯畫上等號，過度簡化飲食反而容易導致營養不足！

**65%大齡長輩怕三高，蛋白質營養陷斷層**

調查指出，年過40歲肌肉質量平均每10年會減少8%，年紀越長，肌肉流失速度越快，尤其支撐身體活動的大腿肌力，每10年下降10~15%，70歲後更可能每10年減少25~40%。肌肉力量嚴重不足，大幅拖累大齡長輩的行動力。

肌肉流失快更需蛋白質補足肌力，透過關鍵必需胺基酸，提供肌肉生長必要養分，養成持久體力。偏偏不少長輩害怕三高、膽固醇風險，擔心蛋白質會增加身體負擔。有調查指出，逾三成的熟齡長輩準備三





**熟齡長輩的蛋白質少不得！  
蛋白質秘訣有解**

餐時，會避開肉類、雞蛋、海鮮料理，擴大蛋白質營養缺口。台北醫學大學營養學院「高齡營養研究中心」指出體力變差、走路跌倒，可能是肌肉流失的徵兆，一旦長期缺乏蛋白質養分，長輩的肌肉恐怕流失更嚴重，連帶體力與活動力大幅衰退。

營養師點明，大齡族群蛋白質需求與一般成年人相同，依照自身體重換算，每公斤體重建議攝取1.2~1.4公克蛋白質，以標準體重60公斤來算，每日蛋白質攝取須達標72公克，才能滿足身體需求營養。

因此營養師建議，三餐平均攝取一定份量的蛋白質，從大豆、魚、蛋、肉依序補充蛋白質，適度融入三餐飯菜，將海鮮煮軟、雞肉剝絲或蒸蛋，方便咀嚼消化。

**植物優質蛋白質  
營養完整 0 負擔**

有長輩擔心肉類攝取過多會造成膽固醇上升，平時連雞蛋都不敢多吃。的確紅肉或肉鬆、肉乾等肉類加工食品，反而容易衍生多餘負擔，但補充蛋白質並不一定要吃更多肉，若真的有慢性風險疑慮，豆腐、豆漿等黃豆製品也含有完整必需胺基酸，可以取代蛋白質營養來源。

優質蛋白質來源	PDCAAS 數值
大豆蛋白	1
牛奶	1
雞蛋	1

以國際認定優質蛋白質最高標準 (PDCAAS = 1) 來看，嚴格挑選蛋白質補充營養品，可確保兼顧完整9種必需胺基酸及蛋白質消化率。

現有植物營養品牌，鎖定從大豆、豌豆、小麥萃取蛋白質營養，可以提供身體無法自行合成的9種完整必需胺基酸，且植物蛋白無膽固醇與乳糖，每份熱量僅38大卡，每天搭配早餐喝一杯優質蛋白飲品，方便隨時隨地照顧大齡長者飲食營養均衡，減緩肌肉的流失也不造成膽固醇、熱量等多餘負擔。



# 小分子成就大肌肉？活性胜肽 促進生成強健肌肉！



線上觀看



一般上班族容易久坐不動，或是中老年人身體機能退化、肌肉容易流失，這些人都需要注意多補充蛋白質營養等原型食物，才不會容易有肌少症等問題。但是，高蛋白食物

有時候容易攝取到過多膽固醇，造成不必要的身體負擔，這時候除了要三餐營養均衡之外，多攝取植物性蛋白質，也是一項不錯的選擇！

## 植物來源蛋白質，幫助肌肉生長

植物性蛋白質的食物可以選擇大豆、豌豆、小麥、奇亞籽、燕麥片、藜麥、堅果與種子等，植物蛋白無膽固醇與乳糖，也較無油脂，可避免攝取過多熱量。尤其大豆、豌豆、小麥結合一起，可提供人體無法自行合成的9種必需胺基酸，補充人體基礎營養。

蛋白質是人體細胞、組織、器官的主要構成物質，可以幫助肌肉生長。而蛋白質分解過後會變成更小分子的胜肽以及胺基酸，分子越小，吸收越有效率。尤其豌豆活性胜肽，可刺激活化肌細胞生長；大豆活性胜肽，則可促進肌纖維變大，讓肌肉變得更多、更強。若希望增加肉，可以多注重相關的營養補充，平時也可選用添加大豆與豌豆兩種小分子活性肽的營養補充品。



## 小分子成就大肌肉？ 活性胜肽促進生成強健肌肉！

**植物性蛋白質**      **0乳糖**      **0膽固醇**



大豆、豌豆、小麥、奇亞籽、麵筋、燕麥片、藜麥、堅果、種子等

**植物性胜肽**      蛋白質分解過後會變成更小分子的胜肽以及胺基酸，  
分子越小，吸收越有效率。

推薦大豆、豌豆活性胜肽



蛋白質      胜肽      大豆胜肽      豌豆胜肽

**早安健康**      大豆、豌豆胜肽可刺激活化肌細胞生長、促進肌纖維變大，  
讓肌肉變得更多、更強。

### 加強肌肉生長及關節潤滑讓 行動更靈活

過30歲以後，肌力、玻尿酸隨著年齡增加逐漸流失，同時每天的活動造成身體行動力的磨損，要能維持好的行動力，除了要選擇「完全蛋白質」的食物之外，更要選擇多種營養：

1. 植物蛋白：大豆、豌豆、小麥等植物來源蛋白質，0膽固醇、0乳糖、營養無負擔。

2. 植物胜肽：豌豆、大豆等兩種小分子活性肽，幫助肌肉合成、強化肌肉生長，讓肌肉更強而有力。

3. 玻尿酸：玻尿酸保水功能除了運用在醫美上，也能增加關節的潤滑彈性、緩衝關節碰撞衝擊行動更犀利。

4. 魚油／植物營養素：魚油含有抗發炎的Omega-3，而許多植物含有抗氧化能力強的營養素，若要加强照護行動力，也可酌量補充。

# 狂吃蛋白質就夠了嗎？ 多了玻尿酸，行動更有力！



線上觀看

**不**管是練重訓，還是爬山、跑步、有氧等，所有運動都需要用到關節，關節不給力，就容易引起運動傷害！還有許多上班族時常沒時間運動，或是中老年人容易肌肉流失，這些人的肌肉不發達，無法保護關節，也會影響關節的行動力。保養關節，大家最常忽略的就是肌肉跟潤滑，但是單靠吃高蛋白質是不夠的，還要多補充蛋白質營養等原型食物，才能讓行動更有力！

## 多種植物蛋白， 幫助肌肉生長

蛋白質是人體細胞、組織、器官的主要構成物質，可以幫助肌肉生長。而蛋白質分解過後會變成更小分子的胜肽以及胺基酸，分子越小，吸收越有效率。大豆、豌豆等兩種小分子植物胜肽，可活化肌肉細胞、促進肌纖維變大、提升肌肉圍度，幫助肌肉的合成，讓肌肉





變得更多、更強，也讓植物蛋白營養，更能被人體吸收。胺基酸也有分很多種，其中有幾種是人體無法自行合成的，一定要透過飲食來攝取，即所謂的「必需胺基酸」，可幫助身體打好基礎。

高蛋白質的食物有大豆、魚類、雞肉、瘦牛肉、瘦豬肉、瘦羊肉、蝦、奇亞籽等，平常可以在三餐補充蛋白質營養，但要小心吃進去過多的膽固醇與熱量，像是蝦子就是高膽固醇的食物代表。建議可多攝取植物性蛋

白質，熱量較低也較不會有高膽固醇之疑慮。植物性蛋白質除了有高蛋白質的代表大豆之外，還有豌豆、小麥、麵筋、燕麥片、藜麥、堅果與種子等，都可以透過食物來補充。

如果想要行動更有力、身體無負擔，也可選擇全植物配方的營養補充品，如像大豆、豌豆、小麥的多種植物蛋白，以及含大豆、豌豆胜肽補充品，可補充完整胺基酸，也0膽固醇、0乳糖無負擔地攝取到足夠的營養。

補充蛋白質需要同步注意人體吸收的問題，市面上大部分的高蛋白補充品，通常都是乳清蛋白，有些含有乳糖成分，有乳糖不適症的人容易引起腹瀉等問題，身體較不易吸收。而植物性蛋白質因為0乳糖，較不會引起乳糖不適等問題。或是大家也可以注意瓶標是否有註明 PDCAAS = 1，代表該蛋白質來源品質達國際最高標準哦。

保護關節長肌肉，單靠吃蛋白質營養是不夠的！身體需要不同的營養，來維持各種不同的身體機能，所以三餐營養均衡非常重要，不能偏食或是只靠單一食品維持身體機能。

而關節的行動力也是一樣，不只要挑選全植物配方的高蛋白產品，還需要擁有關鍵行動力的「玻尿酸」，才能增加關節腔彈性，提高行動關節的保水、幫助緩衝。「保濕」是玻尿酸最大的功能，身體有許多地方都需要保濕，尤其是中老年人因為年紀增長，更加容易流失玻尿酸，影響的不只是皮膚容易變得粗糙，還有關節容易變得卡卡，因為缺少玻尿酸的潤滑，關節容易碰撞也容易磨損，所以醫療界才會以注射玻尿酸，來醫治退化性關節炎。

如果希望能全方位照護行動力，也可補充葡萄糖胺來增加關節健康，或是攝取可抗發炎的Omega-3或抗氧化能力高的植物營養素，都是扭轉行動力的營養好夥伴。

**玻尿酸，增加潤滑彈性！**



健康 90 紐崔萊  
nutrilite™  
YEARS OF GROWTH