nutrilite™
紐崔萊™

紐崔萊是全球銷售第一的維生素及營養補充品品牌*

*資料來源：GlobalData, http://gdretail.net/amway-claims/
*此宣稱驗證是根據GlobalData的市場規模資料庫，包含各種蛋白質及營養保健產品在全球200多個國家中的品類市場規模及品牌市佔率。數據是基於零售價的零售總額及%占比。
請注意，紐崔萊包括紐崔萊和Nutriway等品牌產品的銷售。

Amway
顧客服務專線：(02)2175-5166
安麗日用品股份有限公司 2026年6月

MIX Paper | Supporting responsible forestry FSC® C102049
PRINTED WITH SOY INK
訂貨代碼：8208
WHU6448TW

90 nutrilite™ YEARS OF GROWTH

解讀營養素的奧妙

Life nutrition manual

QUALITY YOU CAN TRUST SINCE 1934

傳承植物營養 自然更有力量

隨著科技的進步及人們生活品質的提升，現代人越來越重視健康的重要，而追求極致健康除了要有良好的生活作息、養成運動的習慣、保持身心平衡之外，飲食與營養是最重要的一環。國人對於營養素的重要性有很強烈的認知，但常對其功能一知半解，在現代資訊爆炸的時代，許多消費者不瞭解到底哪些營養資訊可以相信，因此《解讀營養素的奧妙》特別整理與蒐集營養素的功能與介紹，希望幫助大家對營養素有正確認知，向極致健康邁進。

不僅如此，國人的壽命越來越長，「健康老」，也就是老後能有更長時間保持健康，成爲當前人們最關注的健康議題之一。建立正確營養觀念，追求「全方位的健康幸福」，同時延長健康壽命，才能盡可能放大生命的價值，活出有意義的人生。

註：在使用本書時，如果你有疾病或任何特殊生理症狀，請先詢問醫師，由醫師診斷疾病並詢問醫師是否有特殊的飲食建議與注意事項，參照醫師或營養師的營養建議攝取營養素。如沒有特殊建議，請參照衛生福利部「國人膳食營養素參考攝取量」與「營養素上限攝取量」的攝取量建議。

CONTENTS

腸道健康　穩固健康根基
益生菌 …… 2

維持生命的第一營養素
優質蛋白質 …… 8

全方位的營養管理大師
綜合維生素、礦物質、植物營養素 …… 14

黏膜組織的健康守護者
維生素 A、鋅 …… 18

提振精神　增加活力
維生素 B …… 22

擊退感冒的健康小尖兵
維生素 C …… 26

老當益壯的保健幫手
維生素 E、硒 …… 30

造血補給站　孕乳婦必備
鐵、葉酸 …… 34

幫助骨骼健康的絕佳武器
鈣、鎂與維生素 D …… 38

維生素 B、C 搭配其他營養更有益
營養好搭檔 …… 42

全方位的兒童營養補給
兒童營養素 …… 48

營養均衡　控制熱量
營養代餐、健康飲品 …… 53

改寫代謝密碼 擊退內臟脂肪
後生元 CECT8145 …… 56

輕鬆油切　擺脫脂肪
綠茶磷脂複合物 …… 58

滿足口慾　輕鬆享「瘦
腰豆、黃豆萃取菁華 …… 60

排便順暢　窈窕有型
纖維 …… 63

告別胃酸、胃脹、消化不適
消化酵素 …… 66

全方位提升關節行動力
優質蛋白質、胜肽、玻尿酸 …… 68

預防退化性關節炎
葡萄糖胺 …… 72

晶亮有神　改善視疲勞
金盞花、番茄、杜沙藻、黑醋栗、杭菊、枸杞 …… 74

提升記憶力的植萃力量
管花肉蓯蓉 …… 77

腦和心血管的多重好幫手
卵磷脂 …… 81

向三高說 ByeBye
魚油 Omega-3 脂肪酸 …… 83

中西精萃 平衡血糖
桑葉、肉桂、葫蘆巴 …… 88

中西精萃 血管養護良方
當歸、陳皮、沙棘 …… 90

中西精萃　保肝智慧
白芍、甘草；葡萄籽、花椰菜 …… 93

心血管的捍衛戰士
大蒜 …… 97

活化心引擎　讓心更有力
輔酵素 Q10 …… 99

超強抗氧化高手
茶 …… 101

古人的養身聖品
靈芝 …… 104

紫色的神奇力量
紫錐花 …… 108

中西精萃 調節免疫
甘草、薑黃、針葉櫻桃 …… 112

告別生理痛夢魘
GLA、月見草、琉璃苣、當歸、薑 …… 114

由內而外打造水嫩肌
小麥、葡萄籽、金櫻、枸杞植萃成分、維生素 C …… 117

中西精萃　保肺聖經
人參、百合、茯苓、羅漢果、梨子 …… 120

中西精萃　護胃寶典
生薑、紅棗、褐藻醣膠、小麥胜肽 …… 122

中西精萃　喚活紅潤好氣色
人參、玫瑰、黃精、玉竹、枸杞 …… 124

益生菌 腸道健康　穩固健康根基

良好的腸道環境是人體健康的基礎，越來越多研究指出，腸道就像人體的第二個大腦，能掌控身心健康。人體腸道中存在大量的微生物，其中有好菌也有壞菌，當好壞菌比例達 85:15 即能維持菌叢生態平衡，因此每天一早確保腸道中好菌數量充足，是維持腸道健康的首要工作，更是全身健康的關鍵。

腸道健康　到老都健康

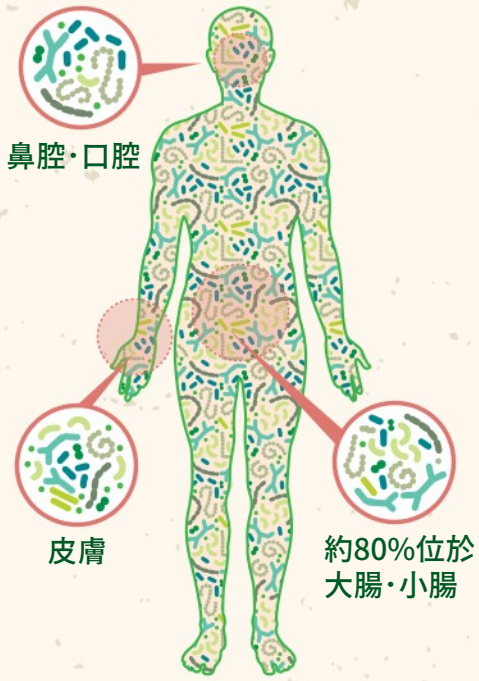
腸道中的益生菌，不但影響全身健康，同時決定著人能否健康長壽。研究發現，年齡增長會造成腸道菌相改變，多樣性下降，進而引起體內發炎反應，導致年長者身體衰弱、發生神經退化性疾病、心血管疾病、癌症以及阿茲海默症等，而罹患肌少症的長者，腸道菌相狀態也相對較不健康。反觀百歲人瑞腸道中的益生菌生態，明顯和一般人不同，再加上充足的睡眠與良好的飲食、生活習慣，就能「活得好、健康老」，而腸道中的益生菌就是延長健康壽命的關鍵。

腸道健康　全身都健康

有健康的腸道，才能將飲食中攝取的營養素順利消化吸收。腸道除了管理消化功能，還有數十種神經傳導物質，影響全方位身心健康；而腸道也是人體最大的免疫器官，有七成以上的免疫細胞分布在腸道，因此腸道出問題，罹患慢性疾病及癌症的風險就可能增加。

人體的微生物叢

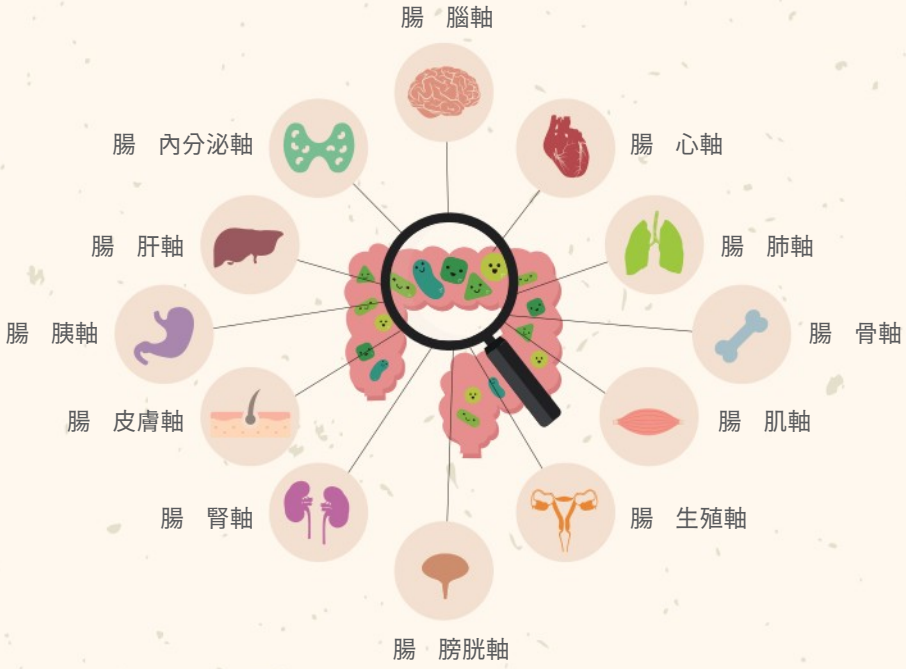
棲息在人體內的微生物，總數量多達 39 兆，比人體細胞還多，與人體共生的微生物群，總稱爲「微生物叢（microbiota）」。微生物叢不僅存在腸道中，也存在皮膚、口腔、鼻腔等人體的各個部位（見右圖），其中約有 80% 微生物位於消化道，最多的是大腸，其次爲小腸。



微生物叢生態平衡

人體中 80% 的細菌存在腸道中，包括好菌與壞菌。「好菌」也就是常聽到的益生菌，在健康及長壽者的腸道中，好菌的數量都高於壞菌。「壞菌」會產生許多毒素或特殊酵素，將食物中原本無毒的物質轉變成毒素或致癌物，引起腹瀉、便祕等問題，長期累積將增加大腸癌及直腸癌的機率。而這些有毒物質進入血液中，還會增加肝腎負擔，導致老化及慢性疾病，因此必須增加腸道中好菌的數量，取得多數優勢，維持微生物叢生態平衡。

腸道與身體的連結



好菌讓健康「腸」駐

越來越多的科學研究證實，腸道內的益生菌叢，會影響全身健康。腸道就像第二個大腦，有數十種神經傳導物質，透過腸—腦軸線的連結，將訊息傳遞給大腦，進而影響到全身器官組織，從心、肺、肝、腎，到皮膚、骨骼等，甚至影響情緒、睡眠、認知等心智健康，對於全身健康都具有影響力。

益生菌不但能增進蛋白質的消化分解，還能幫助礦物質如鈣、鐵、鎂、鋅的吸收。許多食物都含有植酸，當與礦物質結合時，就會讓身體難以利用，而益生菌能夠分泌植酸酶，釋放被鎖住的礦物質。益生菌對於植物營養素的利用，更有著相輔相成的關係，增加效率。此外益生菌對身體的益處包含：

1 維持腸道健康，排毒、防癌一起來

好菌可以製造出優異的武器——乳酸及醋酸，以降低腸道的 pH 值，減少壞菌依附，研究發現有些好菌還具備抗氧化、排毒功能，能分泌解毒酵素，有助減少癌症發生的機率。

2 減少消化道疾病的發生

好菌有助於維持消化道健康，減少因服用抗生素、病毒感染、乳糖不耐症及水土不服所造成的腹瀉問題。益生菌產生的短鏈脂肪酸可以刺激腸道，加速腸道蠕動，有助排便。

3 增強免疫系統，減少疾病發生與過敏症狀

益生菌的細胞壁含有許多的肽聚醣、脂多醣及醣蛋白，這些物質經由活化人體的免疫系統，提高人體的自我保護機制，增強免疫系統。許多人體實驗結果顯示，食用優良益生菌，有助於減低過敏症狀，如過敏性皮膚炎、鼻炎及氣喘等。

4 保養女性私密處

女性的陰道屬於濕潤環境，益生菌代謝會產生乳酸，使陰道維持弱酸性環境 pH 值介於 3.8~4.5 間，不利於壞菌生長，充足的乳酸菌，可以減少私密處感染風險。

5 穩定情緒，提升專注力，改善睡眠

大腦和腸道會互相交換訊息，腸道益生菌叢的平衡，會影響大腦的情緒與思考。益生菌可藉由其代謝產物，調節神經傳導物質，產生抗憂鬱與抗焦慮效果，將正面訊息傳至大腦，達到穩定情緒的效果，使睡眠更加安穩。

6 降低體脂肪，維持窈窕身形

益生菌可以透過發酵膳食纖維，製造出更多短鏈脂肪酸，有助降低食慾、抑制脂肪堆積，且能維持腸黏膜健康。某些益生菌還會提高瘦體素 (Leptin) 荷爾蒙的敏感性，讓大腦收到停止進食的訊號，控制飽足感，減少過度進食，藉此輔助體重管理，降低體脂肪。

7 其他益處

好菌可製造有利於人體的營養素，如維生素 B 群、維生素 K、胺基酸等。
也有部分研究顯示，益生菌能降低膽固醇，預防心血管疾病。

選擇好菌有祕訣

適時補充益生菌有助腸道健康。但市面上提供好菌的產品琳瑯滿目，該如何選擇？建議掌握以下關鍵：

益生菌含量 益生菌菌數並不是越多越好，每天只要攝取符合科研實證的有效劑量，便能達到保健作用。建議依照產品標示之每日建議攝取量來食用。

挑選正確菌株 透過菌株科技，例如基因定序，挑選不同功能的合適菌株，驗明益生菌的身分證號，例如 NCFM®、HN019 等，才能確保品質穩定、功效明確。

是否耐胃酸耐膽鹽 食物經過消化道，都要經過消化液的考驗！若想讓益生菌存活下來，順利抵達消化道，可參考產品是否運用相關技術。有些國際大品牌推出的益生菌主打幫助消化健康，就特別指出，其菁英菌株耐胃酸、耐膽鹽，經過消化道仍有高達九成以上的存活率！

好菌是否能常駐 消化道環境也會影響好菌的壽命，因此益生菌還需要添加菊糖及果寡糖等益菌生，提供益生菌養分，才能幫助好菌常駐。

針對需求精準補充 若有額外補充維生素或礦物質的需求，挑選益生菌產品也可以選擇有添加這些營養素的產品。若是給兒童食用，也可挑選有添加維生素 C 和鋅等營養素。此外，每個人體質不同，需求也不同，建議針對自己的需求挑選出適合的益生菌。

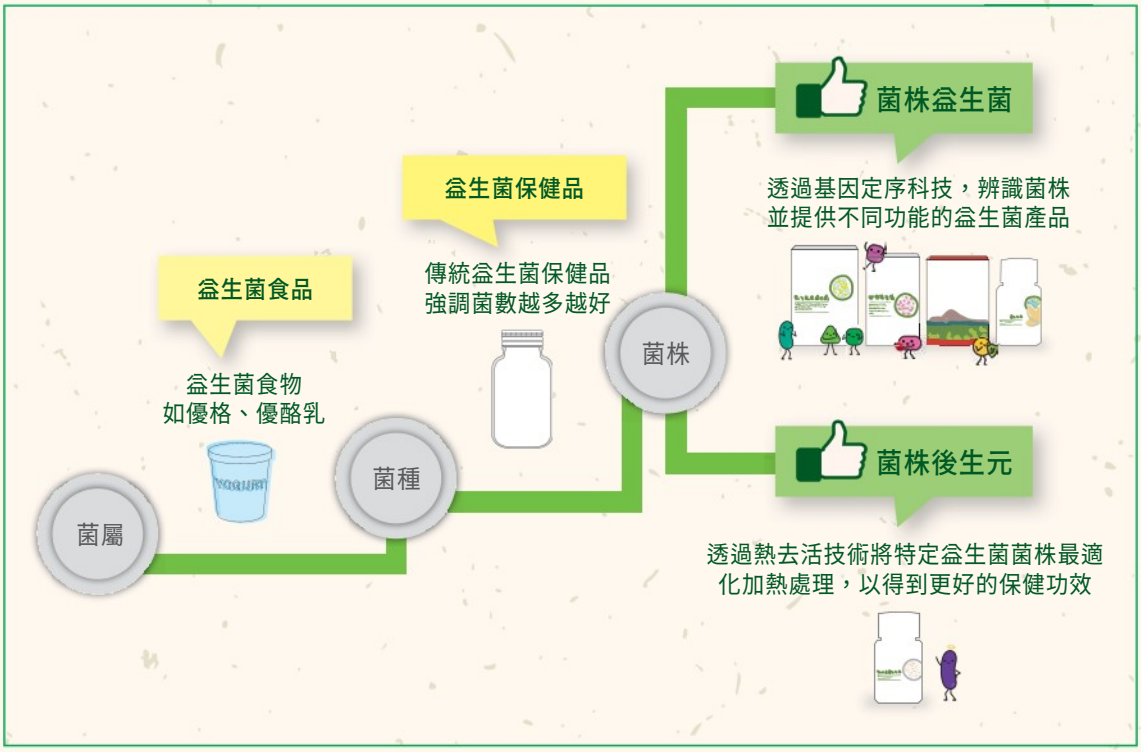
益生菌／益菌生／後生元 你分得清楚？

- 益生菌是從成千上萬的乳酸菌中，精挑細選、經過驗證、各自具備獨特功用的菁英。它是活性微生物，足量的使用，可以帶來健康效益，像是改變菌叢生態、使排便順暢等。
- 益菌生是益生菌的超級食物，人體無法消化，但它們能提供營養給益生菌，幫助益生菌生長及繁衍；常見的益菌生有膳食纖維、果寡糖等。
- 後生元則是來自益生菌的珍貴禮物（包含益生菌的代謝產物或碎片、熱去活處理的益生菌等），後生元不具活性，因此不會暫時性地在腸道中定殖，但在攝取適當劑量時，仍可爲人體帶來健康益處。

好菌的分類與功能

菁英菌株	圖示	功效	位置
乳雙歧桿菌 HN019 *Bifidobacterium animalis ssp. lactis*		使排便順暢，以及提升免疫力	大腸
嗜酸乳桿菌 NCFM® *Lactobacillus acidophilus*		最多臨床實證的乳酸菌，幫助調整體質	小腸、私密處
嗜酸乳桿菌 La-14 *Lactobacillus acidophilus*		打擊壞菌，支援增加好菌	小腸、私密處
乳雙歧桿菌 BL-04 *Bifidobacterium animalis ssp. lactis*		協同其他菌株，幫助好菌平衡	大腸
副乾酪乳桿菌 Lpc-37 *Lactobacillus paracasei*		透過腦腸軸幫助大腦健康	小腸
鼠李糖乳桿菌 HN001 *Lactobacillus rhamnosus*		幫助維持私密處健康	私密處
乳雙歧桿菌 B420 *Bifidobacterium animalis ssp. lactis*		改變菌叢生態	大腸
乳雙歧桿菌 CECT8145 *Bifidobacterium animalis ssp. lactis*		後生元 CECT8145有助於維持代謝健康	大腸、小腸

益生菌觀念大進化



益生菌的挑選重點也隨著時代在改變，從最早消費者觀念爲單純的透過優格等食品來補充益生菌，到幾年前轉爲重視益生菌保健品中菌種數量。

現今益生菌市場蓬勃發展，透過科技升級、科學驗證更能挑選出針對不同功能的益生菌，好的益生菌重點不在有多少菌，而是用不同功能的菌株來幫助不同的健康需求，進而達到全身健康。

菌株編號就像是益生菌的身分證字號，可以讓我們清楚辨認。優秀的菌株順利抵達腸道的能力也更強，才眞正對健康有效，因此挑選益生菌時，可以由菌株編號來確認，是不是適合自己的健康好菌。

選菌株還是菌種
聽聽醫生怎麼說

優質蛋白質 維持生命的第一營養素

蛋白質（Protein）這個字來自希臘文，就是「第一」的意思，是除了水分外人體含量最多的物質，約占體重的 1/5，從頭髮、皮膚，到肌肉、器官、荷爾蒙、神經、血球、抗體等，都是由蛋白質建造，是每個人維持生命的首要營養素。

蛋白質的功效

1 建造組織

幫助孩童與青少年長高長壯，對於年長者也有助減少肌肉流失。

嬰幼兒、兒童、青少年

成長發育過程需要建造肌肉、骨骼、大腦、血液、免疫系統、消化道等，蛋白質是首要的營養素，也是維護身體所有器官的基礎營養素。

懷孕、哺乳婦女與產後恢復

滿足胎兒成長發育、產後坐月子期間協助母體恢復健康、哺乳婦女分泌乳汁，蛋白質是必要的基礎。

想增加肌肉或減少肌肉流失者

蛋白質可協助建造肌肉，增加肌力。對於年長者肌肉容易流失造成肌少症，雙腿行走無力，應攝取充足蛋白質幫助肌肉建造。想讓身材緊實的人，或讓運動表現更好的運動員，都需要充足且品質好的蛋白質，增加肌肉量。

食慾不振、營養不良、喝奶類易腹瀉者

蛋白質有助組織建造，因此需特別補充蛋白質。

2 修補組織

要維護身體健康，修補自然損壞或老化的細胞與組織，都需要蛋白質。

手術前後

需要增加蛋白質攝取量，協助修補傷口與建造組織。

燒燙傷病患、出血、胃腸潰瘍、癌症等傷患

比一般人更需要蛋白質來修補組織。

3 調節生理機能，有助身體健康與修復

增強體力

如果蛋白質攝取不足，肌肉得不到需要的養分，就有可能流失。尤其 30 歲後，每 10 年就會流失 3～5%，過了 40 歲，每 10 年流失約 8 % 的肌肉量。肌肉流失，短期可能造成體力降低，長期甚至可能影響到自主行動力。每日補充足量的優質蛋白質，可幫助肌肉生長、增強體力。

助力消化道健康

蛋白質與腸道健康密不可分，尤其是優質蛋白質中的胺基酸可以支持腸道屏障、促進腸道蠕動、促進有益腸道代謝物的產生、控制腸道炎症，改善整體腸道環境。

提升免疫力

免疫力是維繫體內防禦系統的重要關鍵。優質蛋白質供應足夠時，可形成各種抗體，維持身體的抵抗力、抵抗傳染病菌，爲身體奠定良好的免疫力基礎。

提高大腦的思考活力

神經傳導物質是大腦中負責訊息傳遞的重要信差，能夠快速且正確的將訊息傳達給每個細胞，進而協助思考並協調生理作用。這一群重要的成分必須經由優質蛋白質中的特殊胺基酸來合成。研究指出，攝取富含優質蛋白質的早餐，有助於提高學習表現及工作效率。

舒緩身體不適

當人體出現不適時，要特別注意是否缺乏蛋白質，或蛋白質攝取的品質不良，因爲蛋白質是形成荷爾蒙與酵素、維持身體酸鹼平衡、構成神經傳導物質的主要元素。荷爾蒙可調節酵素活性，酵素可催化體內各種代謝反應，協助營養素的運送（如：脂蛋白），協助出血傷口血液的凝固，嚴重缺乏時也會影響眼睛的正常視覺。

抒解緊張、壓力、憂鬱、失眠、改善注意力

研究發現，許多胺基酸有助心理健康、正面思考、平靜情緒、減輕失眠，且許多憂鬱症患者都有缺乏蛋白質的問題。許多胺基酸可提供身體製造生化物質的原料，如刺激大腦提高警覺與注意力，蛋白質除了可幫助幼兒大腦發育，也有助年長者維護大腦健康。

皮膚水嫩健康

膠原蛋白與彈力蛋白皆由蛋白質形成，可提升肌膚的水嫩與彈性。選擇高品質的優質蛋白質才能提供良好的原料，有效幫助皮膚製造膠原蛋白與彈力蛋白。

頭髮、指甲健康

缺乏蛋白質時，頭髮易枯黃、斷裂，指甲也不健康。

避免水腫

維持身體細胞內外水的平衡，若嚴重缺乏蛋白質，將造成水腫。

4 提供熱量

1 公克蛋白質可提供 4 大卡的熱量，然而，蛋白質對人體有更重要的功能，將蛋白質做爲能量來源是非常可惜的，而且將蛋白質拿來轉換成醣類提供熱量時，會增加肝臟與腎臟的負擔，所以建議攝取適當的醣類和脂肪做爲身體熱量來源較佳。

選擇優質蛋白質

蛋白質是由胺基酸組成的，我們所吃的蛋白質會經過胃腸的消化，變成小單位的胺基酸，再由小單位的胺基酸形成人體的蛋白質，如：人的肌肉、組織器官。胺基酸共有22種，有幾種人體無法自行合成，一定要藉由飲食攝取的胺基酸稱爲「必需胺基酸」，人體所需的必需胺基酸有8種，對嬰幼兒而言有9種，如攝取到品質不良的蛋白質，有可能造成肝臟負擔。選擇優質蛋白質的建議如下：

1 高純度、低熱量、低膽固醇

在普遍外食與家庭烹調的習慣下，攝取足量的蛋白質，往往也連帶攝取多餘的脂肪、膽固醇與熱量，因此要選擇蛋白質比例高，且低脂肪、低膽固醇與低熱量的尤佳。

2 選擇以大豆為主的蛋白質來源

因爲大豆含有豐富的植物營養素，根據研究，大豆具有調節血脂肪、減少鈣質流失、抗氧化性、抗發炎等作用，是優質的蛋白質來源。

3 PDCAAS 達到 1，才屬優質蛋白質

PDCAAS（Protein Digestibility Corrected Amino Acid Score）是國際公認的蛋白質評估標準，凡是蛋白質類的食品，必須要 PDCAAS 達到 1 才是最高標準，也才可稱爲「優質」蛋白質，確保蛋白質的功效，幫助生長肌肉、修補皮膚，長膠原蛋白與彈力蛋白、增強抵抗力。

PDCAAS主要評估該食物是否能幫人體補充無法自行合成的必需胺基酸，以及食物中的消化率。PDCAAS達到1的蛋白質食物還能幫助燒燙傷病人有效促進肌膚生長、腸胃潰瘍者修補組織、手術與癌症病患修補術後傷口提升抵抗力，效果更勝一般。

大豆蛋白質的優點

大豆含有8種必需胺基酸，是植物性食物中唯一最接近優質蛋白質的食品。雖然紅肉也能提供充足的蛋白質，但是其中的飽和脂肪卻會破壞腸道菌相。根據近年的研究顯示，大豆蛋白質對健康有許多的幫助：

1 調節血脂肪

英國「聯合健康宣示計畫」中建議，每天至少從低飽和脂肪飲食中攝取 25 公克的大豆蛋白質，將有助於降低血液中膽固醇的含量，並可有效減少冠狀動脈心臟病的發生。美國法規有項規定，每份提供至少 6.25 公克的大豆蛋白質食品，得以宣稱可降低膽固醇、有益健康。

2 食用大豆蛋白質比動物性蛋白質更能減少鈣質流失。

3 提供大豆異黃酮

大豆中所含的異黃酮（Isoflavones，又稱植物性雌激素）近年來特別受到重視。因爲異黃酮具有抗氧化性、抗突變性、抗血壓、抗發炎及抗細胞分裂增殖等作用：

抗癌 美國國家癌症研究所曾報導異黃酮具有抗癌的作用。

降血膽固醇 異黃酮有降低血中膽固醇的功能，以減少心臟疾病。

減少骨質疏鬆症的危險

減輕更年期婦女的症候群

改善腎臟相關的疾病

註：
不是所有豆類都含豐富的植物性蛋白質。富含蛋白質的大豆包括：黃豆、黑豆與毛豆。其他大多數的豆類則富含澱粉，屬於六大類食物中的全穀根莖類，如：紅豆與綠豆。

每日攝取約 7.5 份的蛋白質

蛋白質吃多了會在體內變成醣類，再變成脂肪堆積，但是醣類與脂肪吃多了並不會變成蛋白質，因此蛋白質是不可取代的，也無法像脂肪一樣多吃了可以庫存起來；由於蛋白質能儲存在肝臟的量很低，因此需要每日餐餐攝取。以每天2,000大卡熱量爲例，每人每日應攝取7.5份的蛋白質類食物，如：大豆類、魚、肉、蛋、奶類的食物，懷孕時則須再增加約1.5份的蛋白質食物，哺乳時則需再增加2份的蛋白質食物，才能滿足蛋白質的需求量。然而蛋白質不宜過量攝取，因爲用不到的蛋白質可能轉換成醣類與脂肪囤積，也會增加肝臟與腎臟的負擔。

一份蛋白質（7 ～ 8 公克蛋白質）約等於以下食物

註：採用每日 7.5 份蛋白質類食物的計算 (上述)，則不須計算全穀雜糧的蛋白質量。但若以每公斤體重需要 1 公克蛋白質來計算每日蛋白質需求量時，則需要將全穀雜糧類的蛋白質量一併計算，此方式不論蛋白質品質，因此一碗白飯可提供 8 公克蛋白質，雖其蛋白質品質不良，也要列入計算加總。

必需胺基酸的功能

白胺酸（Leucine）與異白胺酸（Isoleucine）

提供身體製造生化物質的原料，如刺激大腦提高警覺與注意力、協助提供能量等。

離胺酸（Lysine）

幫助鈣質的吸收、膠質的形成，製造抗體、荷爾蒙與酵素。

甲硫胺酸（Methionine）

有助頭髮、皮膚與指甲的健康，促進肝臟製造卵磷脂，降低膽固醇，減少肝臟脂肪。

苯丙胺酸（Phenylalanine）

大腦用來製造荷爾蒙（正腎上腺素）及神經傳導物質（如多巴胺），可維持清醒與提升注意力，並減少飢餓感。

羥丁胺酸（Threonine）

形成膠原蛋白、彈力蛋白與琺瑯質蛋白的要素，協助預防肝臟脂肪囤積，幫助消化道功能健康，促進身體新陳代謝。

色胺酸（Tryptophan）

天然的放鬆劑，減輕失眠、焦慮與沮喪，幫助偏頭痛的治療，改善免疫系統，與離胺酸一起減少膽固醇。

纈胺酸（Valine）

促進心靈健康、平靜情緒，加速腸道代謝，幫助肌肉的協調。

組胺酸（Histidine）

在血紅素中含量很多，有助風濕性關節炎、過敏疾病、潰瘍與貧血的治療，缺乏組胺酸可能導致失去聽力。

非必需胺基酸的功能

胱胺酸（Cysteine）

製造頭髮與皮膚的重要胺基酸，協助燒傷與手術後的恢復，具抗氧化功能，協助延緩老化。

酪胺酸（Tyrosine）

爲神經傳導物質（如多巴胺），可協助腸軸訊息及神經傳導，有助戰勝沮喪，增加記憶與注意力，促進甲狀腺、腎上腺與腦下垂體的健康。

精胺酸（Arginine）

改善對細菌、病毒、腫瘤細胞的免疫反應，促進肝臟傷口恢復與再生，促進生長荷爾蒙分泌，協助肌肉及腸道成長與組織修補的重要因素。

丙胺酸（Alanine）

肌肉組織、大腦與中央神經系統中的重要能量來源，藉由製造抗體來強化免疫系統，幫助醣類代謝與體內酸的代謝。

甘胺酸（Glycine）

細胞製造能量過程中啟動氧氣能量代謝的關鍵，協助強化免疫系統的荷爾蒙製造，也有助腸絨毛組織修護。

脯胺酸（Proline）

維護關節與韌帶健康，維持與強化心臟肌肉。

麩胺酸（Glutamic Acid）

幫助正面思考，放鬆心靈，有助從疲勞中振作，加速潰瘍的恢復。

絲胺酸（Serine）

肌肉與肝臟的葡萄糖儲存來源，形成抗體，增強免疫系統，合成保護神經纖維的脂肪酸。

天門冬胺酸（Aspartic Acid）

幫助身體排泄有害的阿摩尼亞，避免傷害中央神經系統，可能有助增加抵抗能力與耐受力。

缺乏蛋白質容易引起的症狀

因爲蛋白質是形成荷爾蒙與酵素、維持身體酸鹼平衡及構成神經傳導物質的主要元素，所以蛋白質缺乏時，抵抗力會下降、抗壓性會減弱、注意力不集中、頭髮易枯黃、指甲易斷裂、皮膚變得粗糙無彈性、身體出現水腫現象，而且會影響出血傷口血液的凝固，嚴重缺乏時也會影響眼睛的正常視覺。

綜合維生素、礦物質、植物營養素

全方位的營養管理大師

忙碌的現代人，三餐常常隨便打發，造成飲食不均、營養失衡。依據先前衛生福利部調查顯示，18 歲以上成人每天攝取 3 份蔬菜及 2 份水果的比率只有 12.9%，但國內只有約 3 成人口會補充綜合維生素與礦物質營養品。

綜合維生素、礦物質、植物營養素的功效

綜合營養補給，基本上應該含有足夠而多樣的維生素、礦物質，同時還應該擁有源自天然的植物營養素，它們能賦予細胞強大的抗氧化能力，是身體防禦力的基石。均衡的營養幫助人體維持正常的新陳代謝、協助組織與器官發育生長、增加抵抗力，維持健康。一旦缺乏營養或營養失衡，許多問題就會產生，如小感冒到嚴重的慢性病與癌症，對人體造成極大的影響。

1 大腦

均衡的營養有助大腦發育與健康維護，如：維生素 B 群與鐵有助維護神經與大腦的健康，是腦部發育必備，能提升注意力與認知能力，長期缺鐵會影響智力的發育；維生素 C、E 可以降低並保護失智症患者腦部不受自由基的侵害，研究發現失智症患者體內多數缺乏維生素 A、B_{12}、E、鋅、硒。

2 眼睛

許多維生素與植物營養素有助防治乾眼、適應光線、預防白內障，維護眼睛的健康。

3 心臟、血管

許多營養素都有助預防心血管疾病的功能，能幫助降血脂、降血壓，減少心血管疾病發生的風險。

4 血液

造血需要鐵與維生素 B 群（B_2、B_6、B_{12}、葉酸），缺乏維生素 E 也會造成溶血性貧血。

5 肺

維生素 C 有助減少呼吸急促、氣喘等症狀。

6 肝

均衡的營養是保肝的第一要務，肝臟如同人體化學工廠，維生素 B 群有助肝臟的代謝與排毒，缺乏時會增加肝臟的負擔；另研究顯示，硒對於人類肝臟具有不可忽視的保護作用，並發現肝癌高發生率地區的居民血液中的硒含量，均低於肝癌低發生率的地區居民，而且額外補充硒也能使肝癌發生比例下降 35%。

7 骨骼、牙齒

礦物質有助建造骨骼與牙齒，成長發育中的孩童、青少年與孕婦特別需要。

8 肌肉

礦物質有助調節肌肉正常運作、收縮與舒張，如：調節心跳、幫助控制心肌正常運作，與血液中鈣、鎂的濃度有關。

9 皮膚、頭髮、指甲

維生素、礦物質與植物營養素有助強化皮膚健康、提升肌膚彈性、美白、抗老、防皺、調節皮膚油脂分泌、減少粉刺、減少掉髮、維持毛髮與指甲健康。

10 增強口、鼻、氣管、眼睛、泌尿道、陰道黏膜健康

許多維生素與植物營養素有助減少感染與發炎。對於常居住在污染環境、擔心上呼吸道感染、關心黏膜健康的人尤須注意。

11 生殖系統

許多維生素、礦物質與植物營養素有助減輕更年期不適、有助治療不孕症，維持生殖器官的正常機能、減少流產、舒緩生理痛。

12 消化道

均衡飲食有助消化道健康，如：維生素 B1 與菸鹼素有助促進消化液分泌與維持腸胃蠕動，維持正常的食慾。

13 抗氧化、抗癌、減少污染傷害

維生素 C、E、硒、鋅、錳、銅等，是體內抗氧化酵素的重要成分，缺乏會造成體內抗氧化酵素活性降低。許多植物營養素也能發揮抗氧化的功能，延緩老化、抗癌、減少污染傷害。

14 舒緩緊張、焦慮、憂鬱、失眠

適量補充維生素 A、B 群、C、E、鈣、鎂、鋅等，可減緩緊張與焦慮。研究發現憂鬱症患者體內維生素 E 含量較低，缺乏也會造成不易入睡、失眠的現象。

15 體力充沛

許多維生素能幫助能量的代謝，協助將食物轉變成體力，也可幫忙酒精的代謝，甚至減重時，也有助將體脂肪轉變成體力利用。

二十一世紀的保健明星：植物營養素

無論是蔬菜、水果、穀類、豆類、堅果和茶葉中，都含有豐富的植物營養素，依不同植物營養素的結構與特性，略分爲類黃酮素、類胡蘿蔔素、有機硫化物及酚酸類等大類，對人體各有不同的健康功能。許多研究證實，成千上萬種的植物營養素是天然的抗氧化劑，能打造抗氧化的「防火牆」，強化人體的抗氧化機制，保護身體免受自由基攻擊，減少氧化壓力，具有抗氧化、抗發炎、抗癌、調節免疫系統，更能調控基因的表現，預防老化與慢性病。

植物蔬果可分爲紅、橘黃、綠、藍紫、白色 5 種顏色，各蔬果含有不同的植物營養素及健康效益，多樣化攝取能帶來一加一大於十或者更多的加乘效果。以一天需攝取 2,000 大卡熱量的人爲例，每日應攝取不同顏色的 4 份蔬菜與 3 份水果，以補充多元的植物營養素。若無法自日常飲食中攝取充足的植物營養素，建議可選擇含多種植物營養素的補充品，幫助對抗自由基，從根本打造健康好體質。

彩虹蔬果保健康

植物營養素爲植物中的天然化學成分，雖然不會引起缺乏症，在營養學上也未被歸類爲人體的必需營養素，但科學家發現，五顏六色的植物蔬果中蘊藏的珍貴植物營養素，能夠幫助對抗自由基，被喻爲 21 世紀的維生素，對人體健康至關重要！

骨骼、肌肉和關節

蘋果果肉、大豆、洋蔥、大蒜、白花椰菜、菇類、山藥、苦瓜、竹筍、白蘿蔔、梨子等。
植物營養素代表：槲皮素、大蒜素等。

促[redacted]
增[redacted]

紫[redacted]
草[redacted]
迭[redacted]
植[redacted]
氰[redacted]

眼睛、免疫系統

金盞花、薑黃、葡萄柚、柑橘、檸檬、胡蘿蔔、甜玉米、南瓜、地瓜、柳橙、鳳梨等。
植物營養素代表：葉黃素、檸檬黃素等。

大腦功能

藍莓、葡萄、蜜棗、黑木耳、茄子、紫菜、甜菜、黑豆、黑芝麻、加州李等。
植物營養素代表：花青素、白藜蘆醇等。

心臟健康

石榴、番茄、蔓越莓、針葉櫻桃、紅甜椒、紅鳳菜、草莓、紅西瓜、覆盆子、紅葡萄柚等。
植物營養素代表：茄紅素、鞣花酸等。

維生素 A、鋅 黏膜組織的健康守護者

皮膚與黏膜組織是抵抗病菌的第一道防線，但黏膜組織又是最容易受到感染的地方，黏膜組織主要分布在口、鼻、氣管、眼睛、泌尿道、陰道等，好好保養，才能守護健康。

維生素 A 的功效

維生素A是最早被發現的維生素，屬於脂溶性維生素，其功能包括下列幾項：

1 增強口、鼻、氣管、眼睛、泌尿道、陰道黏膜與皮膚的抵抗力

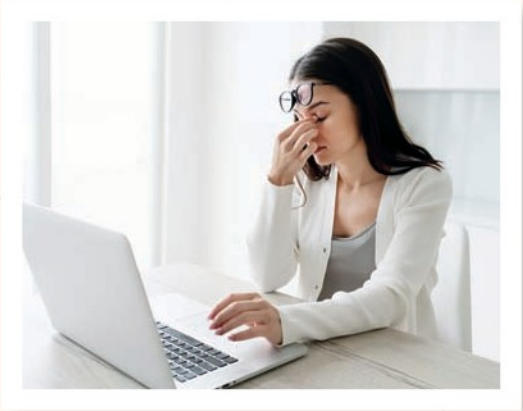
維生素 A 是維護黏膜組織（口、鼻、氣管、眼睛、泌尿道、陰道）健康的重要營養素，可減少感染與發炎。對於常居住在污染環境、擔心上呼吸道感染、關心黏膜健康的人，特別需要補充。

2 提升人體抵抗力

維生素 A 不僅能維護黏膜組織的健康，以增強抵抗力，也和細胞的完整性有關，缺乏時會使胸腺及脾臟縮小，降低細胞的活力與抵抗力。在開發中國家的兒童，常因維生素 A 缺乏感染疾病，造成死亡，而補充維生素 A，則可顯著降低這些感染性疾病的死亡率。

3 保持皮膚彈性

參與膠原蛋白合成，保持肌膚彈性，促進傷口癒合。



4 防治乾眼、適應光線

幫助眼睛健康，防止乾眼症與夜盲症的發生，並減少眼睛黏膜發炎。根據世界衛生組織 WHO 的調查，全球開發中國家有上百萬兒童因維生素 A 攝取不足而造成夜盲、結膜或角膜軟化潰瘍等症狀，有些因此而失明。而且維生素 A 是形成視紫質的主要成分，幫助眼睛適應光線的改變，維護夜間的視力，缺乏時會導致夜盲症。

5 促進生長發育，保護骨骼、牙齒、生殖系統

維生素 A 可調控胚胎分化、生殖細胞成熟、成長發育過程中的基因表現，是成長發育中的孩童、青少年與孕婦所必需的營養素（孕婦不宜超過每日3000 微克 RE），同時維生素 A 可協助膠原蛋白形成，也是骨骼與牙齒建造時不能缺乏的營養素。

6 預防失智症

研究發現，多數失智症患者體內缺乏維生素 A 與鋅。

7 舒緩緊張、焦慮

研究顯示，適量補充維生素 A、鋅，可減緩緊張與焦慮。

β-胡蘿蔔素的功效

β-胡蘿蔔素是類胡蘿蔔素的一種，又稱爲「植物性維生素 A」。維生素 A 屬於脂溶性維生素，攝取時須注意劑量，以防止過量累積；而 β-胡蘿蔔素則會在身體需要時於肝臟轉換成維生素 A，所以攝取較多的 β-胡蘿蔔素並不會有副作用。β-胡蘿蔔素的功能包括：

1 抗氧化、抗癌、減少慢性病罹患率

脂溶性的 β-胡蘿蔔素，因具有良好的脂質親和力，能夠捕捉並中和會破壞身體細胞膜、脂質、蛋白質、維生素的自由基，預防細胞死亡。流行病學的研究顯示，許多慢性病與癌症皆與自由基的傷害有關，因此攝取適量的 β-胡蘿蔔素，有助於保護細胞，減少癌症與慢性病的發生率。

2 降低肺癌罹患率

許多研究發現，血液中含有較高濃度的 β-胡蘿蔔素，罹患癌症的機率較低，尤其對肺癌有明顯的效果。

3 預防心血管疾病

研究發現，攝取富含 β-胡蘿蔔素的蔬果，可以降低中老年人罹患心臟病的機會達到 50%。美國膳食協會亦指出，β-胡蘿蔔素可以防止動脈中的 LDL 低密度脂蛋白（壞的膽固醇）被氧化，能減少發生栓塞性血管疾病的機率，這是許多抗氧化劑所具有的共通功效。

4 抗氧化，延緩或防止白內障

根據研究指出，菠菜萃取物中的類胡蘿蔔素和維生素 A 具有良好的抗氧化能力，保護細胞避免其被自由基破壞死亡，可以降低罹患白內障的風險。

5 維持視網膜健康

類胡蘿蔔素能使視網膜色素上皮層細胞（Retinal Pigment Epithelium [RPE] cells）正常分布，幫助眼睛維持健康。

食物來源

・維生素 A：肝臟、蛋黃、奶類等。
・β-胡蘿蔔素：深黃與深綠色蔬果或作物，如：胡蘿蔔、蕃薯、木瓜、茼蒿、地瓜葉等。

缺乏維生素 A 易引起的症狀

免疫力下降、眼睛出現疲勞不適或老化加速、眼淚分泌不足、乾眼症、夜盲症、角膜軟化症、皮膚鬆弛老化、乾燥粗糙、毛囊角化症；懷孕時若缺乏維生素 A 會影響胎兒正常發育；孩童缺乏維生素 A 會導致生長遲緩；人體長期缺乏維生素 A 可能導致失明。

鋅的功效

人體對鋅的需求量很少，但卻非常關鍵，因爲人體中大部分的鋅，都是體內酵素的重要成分，超過一百多種酵素都有鋅，若缺少了鋅，人體中的酵素將無法發揮功能，使得人體新陳代謝的反應停擺，產生許多身體不適的症狀，甚至死亡！而且體內並沒有鋅的儲存機制，因此飲食缺乏鋅時，許多症狀很快就會發生，而喝酒也會影響鋅的吸收。

1 維持生長發育與生殖機能

身體約有一百種酵素都依賴鋅的結合才能發揮功能，因此鋅是生長發育所必需的營養素，也有助維持生殖機能。

2 維持胰臟正常運作

鋅是胰島素的成分，因此維護胰臟功能健康不能缺乏鋅。

3 協助維生素 A 發揮作用

鋅在維生素A的新陳代謝中扮演重要的角色，因此有助於維持維生素A功能的發揮，幫助膠原蛋白合成，加速傷口癒合。鋅也常添加於軟膏中，幫助割傷、燙傷等皮膚的修補，並減少傷口感染的危險。

4 增進皮膚、頭髮健康

參與膠原蛋白合成，保持肌膚彈性，促進傷口癒合，淡化傷痕，缺乏時會掉頭髮。

5 有助正常味覺與食慾

缺乏鋅會導致味覺降低，也可能因此降低食慾或口味變重。

6 增強抵抗力、減緩發炎

鋅有助於內皮細胞的完整，也可減緩發炎反應，增加免疫系統的功能，缺乏會造成胸腺萎縮，降低吞噬細胞的能力。

7 抗氧化、抗老、抗癌

鋅是體內抗氧化酵素的重要成分，缺乏時會造成體內抗氧化酵素活性降低；抗氧化SOD酵素需與鋅結合，才能產生抗氧化作用；此外鋅能促進抗氧化維生素的機能，協同發揮更大的抗氧化效益。

8 預防老年痴呆症

研究發現，多數老年痴呆患者體內缺乏鋅。

9 舒緩緊張、焦慮

研究顯示，適量補充鋅，可抒緩緊張與焦慮；研究發現，憂鬱症患者體內的胡蘿蔔素、鋅含量較低。

10 有助於能量正常代謝

有助醣類、蛋白質與核酸的正常代謝。

食物來源

富含鋅的食品包括海鮮（尤其是牡蠣）、肉類、肝臟、蛋、全穀類與堅果類。

缺乏鋅易引起的症狀

生長遲滯、生殖功能發育緩慢、前列腺肥大、性腺機能減退、毛髮禿落、皮膚發炎、傷口癒合緩慢、免疫力低落、味覺遲鈍、食慾不良、認知與行爲異常、夜盲症狀、胚胎畸形等，也可能出現動脈硬化、小球型低血色素貧血。

維生素 B 提振精神　增加活力

維生素 B 群是幫助能量代謝及造血的營養素，同時對於穩定情緒、減少心血管疾病、維護神經系統健康、強化皮膚指甲等有很大的幫助。但由於 B 群是水溶性維生素，容易排出體外，因此需要每天補充。

維生素 B 群的功效

1 將食物轉換成能量的關鍵

B 群是將食物轉換成能量的關鍵！我們每天所吃的食物，大多由醣類、脂肪、蛋白質三大營養素組成，維生素 B 群在肝臟可幫助這些營養素轉換成能量，供應每天活動所需，使我們在疲勞時迅速恢復活力。而且食物吃得越多，B 群的需要量就越大，才能夠順利將食物轉換成能量。熬夜、加班、工作量越大，就需要越多的 B 群來協助產生能量讓體力充沛。因此不是只有攝取食物和睡眠就好，還需要充足的 B 群才能有效讓食物轉換成體力。

2 舒緩緊張、壓力、焦慮、憂鬱

攝取 B 群有助減少壓力與緊張造成的疲勞感。缺乏維生素 B_1、B_2、B_{12}、菸鹼素可能導致情緒低落、行爲異常。補充維生素 B_6 可減少憂鬱。

3 幫助肝臟代謝解毒

肝臟是身體的化學工廠，負責身體的新陳代謝與解毒功能，維生素 B 群則是肝臟的好幫手，幫助肝臟代謝解毒，如果常缺乏 B 群會增加肝臟的負擔。

4 減少心血管疾病

維生素 B 群有助心臟與血管健康，B_6、B_{12}、葉酸有助於減少血液中的同半胱胺酸，可減少心血管疾病的產生。

5 維護大腦、神經的健康

B 群有助於維護神經與大腦的健康，也可提升注意力與認知能力。缺乏維生素 B_1、B_2、B_{12}、菸鹼素，可能導致工作能力與注意力下降。

6 強化皮膚、毛髮、指甲的健康

維生素 B_2、B_6、菸鹼素可調節皮膚油脂分泌，泛酸與生物素有助強化皮膚與毛髮，生物素還可增加指甲厚度與健康。缺乏 B 群常會引發皮膚炎或相關疾病，例如：缺乏 B_2 會引起口角炎、酒糟鼻痤瘡；缺乏 B_2 與泛酸可能導致陰囊或陰道炎；缺乏 B_6 與生物素可能與濕疹有關；缺乏菸鹼素有可能導致癩皮病。攝取充足的 B 群有助皮膚、毛髮與指甲健康。

7 促進消化

B_1 與菸鹼素有助促進消化液分泌與維持腸胃蠕動，維持正常的食慾。

8 幫助成長發育

是協助胎兒、幼兒、青少年成長發育細胞所需的營養素，同時也是有助造血、大腦與神經發育的必要營養素，可提升認知能力與注意力。

9 預防失智症

補充 B 群有助提升認知功能，尤其葉酸與 B_{12} 可預防失智症，研究發現，多數失智症患者有缺乏 B_{12} 的現象。

10 造血、預防貧血

造血所需的營養素除了鐵，還需要維生素 B 群，主要爲 B_2、B_6、B_{12}、葉酸，有助於預防因貧血引起的生理不適與不易入睡。

11 增加抵抗力

維生素 B 群與體內的抗體、白血球及補體的產生有關，缺乏時會影響淋巴球的數量及抗體的產生，也會造成胸腺萎縮。B_6 也有助於抗過敏。

12 預防癌症

葉酸有助於降低乳癌的發生。

影響 B 群需求的因素

生活習慣和飲食不均是 B 群缺乏的主要原因，加上 B 群屬於水溶性維生素，較不易儲存於人體，因此依照自己的生活習慣定時定量的補充 B 群是有必要的。

1 飲食不均、素食 現代人的飲食偏於西式化，肉類食用比例高於蔬果，雖然動物肝臟含有最完整豐富的維生素 B 群，但動物肝臟的膽固醇含量高，食用時需特別注意。此外，素食者也容易 B 群缺乏，特別是維生素 B_{12}。

2 食量大 食物吃越多，B 群需求越多，因爲在食物轉變成能量的過程中，需要維生素 B 群的協助。因此若食量大，飲食又不均衡，可能造成 B 群的不足。

3 減重 減重時常須控制食物攝取，也容易導致營養不均、B 群攝取不足，進而影響體內脂肪代謝。

4 藥物 長期服用胃藥也容易造成 B 群的缺乏。避孕藥會改變水溶性營養素的代謝，感冒時用的抗生素會殺死腸內菌，也可能造成 B 群缺乏，特別是 B_2 與 B_6。

5 食品過度加工 過度加工容易導致食物流失 B 群，例如糙米精緻成白米容易流失 B_1，若飲食過度加熱，屬於水溶性的維生素 B 群也容易被破壞流失。

6 熬夜、加班、工作量大、壓力 常熬夜、飽受壓力的上班族或考生，需要越多的能量，也就需要越充足的 B 群來協助產生能量，熬夜越久需要量越多。

7 喝酒 酒精的代謝需要充足的 B 群協助轉變成能量使用，因此喝越多 B 群需要越多。

8 抽菸 抽菸習慣者可能增加對 B 群的需求。

9 咖啡與茶 攝取量較多時容易影響 B 群的吸收。

食物來源

肝臟、酵母、全穀類食品、豆類、瘦肉、蛋類、乳製品、綠色蔬菜、藻類都是 B 群的主要來源，若要完整攝取，除了要留意膽固醇含量，更要注重飲食均衡，對忙碌的現代人來說並不容易。

8 種維生素 B，完整攝取才有效

維生素 B 群是一個大家族，包括維生素 B_1、B_2、B_6、B_{12}、菸鹼素、泛酸、葉酸、生物素，共 8 種，在體內扮演輔酵素的角色，是身體不可或缺的健康小幫手。但 B 群要發揮作用必須共同合作，單一維生素 B 難以運作，因此完整攝取才能眞正有所助益。

8 種維生素 B 的健康效益

營養素	可提供的健康效益	缺乏症狀
維生素B_1	●能量代謝的重要輔酶。 ●促進胃腸蠕動及消化液分泌，有助於維持正常食慾。 ●維持皮膚、心臟及神經系統的功能。 ●預防及治療腳氣病、神經炎。	腳氣病、食慾不佳、消化不良、多發性神經炎、心臟衰竭、便祕、精神沮喪、魏尼凱氏症（視力障礙、肌肉無力精神障礙）。
維生素B_2	●參與能量代謝。 ●維持皮膚健康。 ●輔助細胞的氧化還原作用。 ●預防眼血管充血及嘴角裂痛。	喉嚨痛、咽喉與口腔黏膜水腫、口唇乾裂、口角炎、舌炎（舌頭呈現紅色）、脂漏性皮膚炎及骨髓紅血球生成有關之正色正紅血球性貧血、眼角膜充血。
菸鹼素	●參與能量代謝。 ●使皮膚健康，也有益於神經系統、黏膜及消化系統的健康。	舌炎、噁心、衰弱、嚴重腹瀉、皮膚炎、神經系統退化、神智不清。
維生素B_6	●爲一種輔酶，幫助胺基酸之合成與分解。 ●幫助色胺酸變成菸鹼素。 ●與造血功能有關，有助紅血球中紫質的形成，維持紅血球的正常大小。 ●增進神經系統的健康。	血紅素減少、貧血、神經性痙攣、運動失調、皮膚炎。
泛酸	●參與蛋白質、脂質與醣類的能量代謝。 ●增進皮膚和黏膜的健康。 ●有助於體內脂肪、膽固醇合成及胺基酸代謝。	肢端紅痛、缺乏食慾、憂鬱、疲乏、失眠、嘔吐，以及神經炎、肌肉痙攣與無力。
葉酸	●幫助紅血球形成，可防止惡性貧血症。 ●維持胎兒的正常生長與發育。 ●促成核酸及核蛋白合成。	巨球形貧血、虛弱、失眠、情緒躁動、氣喘、健忘、長舌瘡、腹瀉，及胎兒腦部、中樞神經系統發育不全。
維生素B_{12}	●參與紅血球形成，預防惡性貧血及神經炎發生。 ●維持紅血球與神經系統的健康。 ●促進核酸的合成。 ●對醣類和脂肪代謝有重要功用，並影響血液中麩基胺硫的濃度。	惡性貧血、舌頭及口角潰爛、神經緊張、神經炎、月經失調、腰酸背痛、行動困難、嚴重者甚至會導致脊髓退化而癱瘓。
生物素	●參與能量及胺基酸的代謝。 ●參與脂肪、肝醣的合成。 ●參與普林的合成。 ●有助於皮膚、毛髮、指甲的角質化。 ●有助於維生素B群的利用。	缺乏食慾、過敏性皮膚炎、掉髮、少年白髮、憂鬱、失眠、疲倦、肌肉疼痛、神經系統病變。

維生素 C 擊退感冒的健康小尖兵

維生素 C 是大家熟知的營養素，又稱爲「抗壞血酸」，是許多人預防感冒、維持青春美麗的保健聖品。但是維生素 C 屬於水溶性維生素，不易儲存在人體中，因此需要常常補充攝取。

維生素 C 的主要功能

1 預防感冒並加速復原

許多臨床醫學報告顯示，維生素 C 可以預防及治療感冒、減少感冒症狀，攝取 300 毫克維生素 C 者，其慢性支氣管炎發病率較只吃 100 毫克者低 3 倍多。維生素 C 可激起白血球抵抗細菌的能力，抵抗傳染病、削弱病毒的功能。維生素 C 也是製造膠原（膠原蛋白）的要素，可幫助細胞與細胞之間的緊密連接，使感冒病毒的活動受阻，降低感染，同時修復因感冒而被破壞的部位。

2 加速傷口癒合、降低感染

製造膠原蛋白需要有維生素 C，可使細胞與細胞間維持緊密的排列，促進皮膚傷口癒合、預防與降低細菌等感染。缺乏維生素 C 時只要外界稍加壓力，血液即滲出管壁，造成皮下點狀出血或牙齦出血等壞血病症狀。維生素 C 還可改善毛細血管壁的通透性，不僅促進新的組織生成，並促進創傷的癒合，是骨折、感染、接受手術者的必需營養素。

3 強化免疫機能

人類的免疫系統主要工作是由白血球和淋巴球共同完成，白血球和淋巴球必須有足夠的維生素 C 才能吞噬濾過性病毒與細菌，維生素 C 能夠保護細胞，增強白血球及抗體的濃度與活性，減少抗體損失，強化免疫系統，減少癌症罹患率。

4 舒緩氣喘

可減少呼吸急促的現象。針對 18,000 多名 6 歲與 7 歲的孩童調查顯示，每周吃 5 ～ 7 次富含維生素 C 水果（如柑橘、奇異果）的孩童，得到氣喘的比率少了 3 成；而已經有氣喘症狀的孩童，每周只吃 1 ～ 2 次就有舒緩病情的效果，如果多吃富含維生素 C 的水果，效果更爲明顯。

5 美白、抗老、防皺、皮膚健康

維生素 C 能抑制、預防黑色素的產生，達到還原美白與淡化斑點的效果；維生素 C 還可刺激結締組織細胞增生，並製造更多的膠原蛋白，修復紫外線對肌膚的傷害，預防肌膚老化；因此維生素 C 是美白、抗老及防皺不可或缺的美容聖品。若缺乏維生素 C 也可能導致粉刺產生。

6 舒緩壓力、緊張、憂鬱，喝酒、抽菸、加班者必備

人體在緊張的時候，需要維生素 C 幫助腎上腺分泌大量的腎上腺素到全身的肌肉中，以應付緊急或危機情況，因此在承受壓力、緊張、焦慮時，身體對維生素 C 的需求會增加；維生素 C 也可減緩緊張與焦慮，協助能量代謝及酒精代謝，應付加班或體力消耗量大時的需求。此外，抽菸者容易缺乏維生素 C；研究發現，憂鬱症患者體內的維生素 C 含量也較低。

7 抗癌、抗氧化

當免疫系統健康時，也能減少癌症罹患率。維生素 C 是重要的水溶性抗氧化成分，能捕捉並消除自由基，使細胞及 DNA 免於自由基的傷害，維持細胞年輕化，有助預防癌症，並可與維生素 A、E 協同運作，發揮更強大的抗氧化功能。維生素 C 對於多種致癌物具有抑制作用，如：阻止香腸中亞硝酸鹽在體內變成亞硝胺致癌物，降低胃癌、食道癌與子宮頸癌發生的機率；尤其是抽菸、應酬、嚼食檳榔者，應注意不可缺乏，才能預防細胞病變致癌。

8 預防失智症

研究指出，抗氧化物維生素C可降低並保護失智症患者腦部不受自由基的侵害。

9 增進鈣、鐵、葉酸吸收利用

研究發現，維生素 C 有助鈣、鐵、葉酸的吸收利用。

10 預防心血管疾病

根據研究，每天攝取較多維生素C或維生素C含量高的食物與營養品，心臟病發生率比攝取不足的人降低80%；另一項研究發現，每天服用500毫克維生素C，可幫助降低高血壓，且糖尿病腎病變的心臟病患者，心臟病的成因可能與體內維生素C過低有關，因此缺乏維生素C的保護，可能是導致腎病病人心臟病機會增高的主要原因。

11 預防妊娠毒血症

妊娠毒血症是懷孕婦女最害怕的狀況之一，是一種高血壓的狀況，情況嚴重時會影響胎兒健康，使胎盤剝離而流產、死胎或早產，而「美國醫學會期刊」的研究報告指出，維生素 C 可降低妊娠毒血症的風險。

12 延緩白內障發生

可能有助延緩白內障的發生，並減少每年50%的白內障手術。研究發現，攝取維生素C營養補充品至少10年的女性，比不補充維生素C營養品的女性，可減少77%早期水晶體不透明的風險，而水晶體不透明是白內障的前兆。

影響維生素 C 吸收的因素

1 藥物

服用阿斯匹靈會抑制維生素C的吸收，並增加維生素C的排出；常服用避孕藥也會造成體內維生素C的含量下降。

2 食物加工

過度的加工會造成維生素C大量的流失，如：冷凍蔬菜比新鮮蔬菜少了50%以上的維生素C，綠花椰菜在烹煮10分鐘後，會破壞40%的維生素C。

食物來源

一顆約7公克的針葉櫻桃（即西印度櫻桃）能提供150～200毫克的維生素C。其他食物來源：芭樂、柳橙、橘子、葡萄柚、檸檬、奇異果、草莓、綠色蔬菜等，皆富含維生素C。依照衛福部建議，每天攝取2,000大卡熱量，需攝取3份水果4份蔬菜，約3拳大小的水果加上2拳大小的蔬菜(女性拳頭)，你吃到了嗎？

針葉櫻桃

缺乏維生素 C 易引起的症狀

牙齦腫脹出血、皮下出血、壞血病、傷口不易癒合、容易感冒、免疫力降低、生長遲緩、軟骨與牙齒發育不良、貧血、呼吸短促、易怒、暴燥、暫時性關節疼痛。

天生好麻吉——相輔相成的維生素 C 與生物類黃酮

針葉櫻桃濃縮素所提供的維生素C，其生物利用率比單一維生素C多63%，主要原因是天然水果中含有生物類黃酮，生物類黃酮在柑橘類的果肉果皮中含量最豐富。早期認爲缺乏維生素C的症狀，例如因微血管破裂而造成的淤青現象，利用維生素C可改善，但使用純化後單一的維生素C則效果不佳，需要生物類黃酮的協助才能有效幫助維生素C。同樣具有優良抗氧化能力的營養成分——生物類黃酮，又被稱爲維生素P。這就是爲何吃天然水果比只吃單一維生素C好的原因，更是蘊藏在天然蔬果中植物營養素的力量。

維生素 E、硒 老當益壯的保健幫手

維生素 E 一直以來都被視爲是防癌、抗癌、保護心血管疾病及保持青春的「明星」，它最主要的角色是脂溶性的抗氧化維生素，與硒一起作用時具有相輔相成的效果。油脂攝取偏低、減重、失智症、心血管疾病、嚴重灼傷、外傷、血液循環不佳、靜脈曲張、更年期婦女、服用避孕藥、孕乳婦等，都有缺乏的可能。

維生素 E 的功效

人體需要氧氣燃燒營養成分以產生熱量，如果氧化過程控制不佳時，就會產生過多有害的自由基，傷害細胞，而維生素E具有抗氧化作用，能有效地消除自由基，因此一直以來被喻爲防癌、抗癌、抗老、保護心血管疾病的「明星」。

1 防癌、抗癌、抗老、保持青春

提升抗氧化能力，減少自由基傷害，延緩老化，並防止 DNA 受損，可預防癌症，和其他抗氧化營養素同時攝取有相輔相成的效果。維生素 E 也可保護細胞膜中的不飽和脂肪酸，保護細胞膜的健康，維持細胞的活力與年輕。吸菸者若服用抗氧化物維生素 E，其得到癌症的機會約可降低 20% 左右；另一項研究顯示，若血中 α 生育醇（維生素 E）含量較高，可降低癌症發生率。

2 預防心血管疾病

維生素 E 可抑制血管血液凝集與栓塞，進而促進血液循環，預防膽固醇及中性脂肪阻塞血管，避免腦中風及心臟病。研究指出，經常補充維生素 E，即使少量也能有效減少 53% 的中風機會。另一項研究也發現，有冠狀動脈疾病的自願受試者給予 400IU 或 800IU 維生素 E，其疾病復發率降低了 77%。維生素 E 也可促進正常紅血球細胞之生成，降低罹患缺血性心臟病的機率。

3 增加抵抗力

增加維生素 E 的攝取可加強免疫反應，這包括了身體對癌症的抵抗力；它可促進抗體產生，從對抗病毒的觀點來看，可增強免疫細胞的作用。研究發現，缺乏維生素 E 會造成免疫力下降。

4 預防失智症

研究指出，維生素E具有抗氧化效果，可以降低並保護失智症患者腦部不受自由基的侵害，且發現患者體內多數缺乏維生素E與硒。

5 減輕更年期不適

維生素E在荷爾蒙的製造上扮演重要的角色，有助減少體熱感、熱潮紅等更年期症狀。

6 有助治療不孕

能維持動物生殖機能正常，例如：使卵巢重量增加，促進卵泡成熟。

7 預防流產

部分研究顯示，懷孕時補充 1,000 毫克維生素 C 和 400IU 維生素 E，可減少早產或流產的機會。維生素 E 可抑制黃體素氧化，增強黃體素的作用，對於習慣性流產和早期流產，常可獲得令人滿意的效果。

8 皮膚健康、減少掉髮、粉刺

維持皮膚細胞健康，也有助預防脫髮，缺乏時可能導致粉刺的產生。

9 抒解憂鬱、減緩緊張與焦慮

研究發現，憂鬱症患者體內維生素E含量較低，適量補充維生素E可能有助減緩緊張與焦慮。

10 血球健康

缺乏會造成溶血性貧血，孕婦與成長發育中的幼兒要特別注意不能缺乏。

11 節約硒的利用

攝取充足的維生素E有助減少硒的利用。

12 維持神經正常功能

硒的功效

1 抗氧化、抗老、保持青春

硒是形成體內抗氧化酵素（麩胱甘肽過氧化酵素，GPx）的重要成分，可保護細胞，避免脂質產生過氧化物，降低自由基傷害，達到抗癌、抗老與保持青春的功效；且當補充其他抗氧化營養素時，能有相輔相成的效果。研究發現，百歲老人血液的硒含量是正常人的三倍，免疫功能的好壞對於人體老化作用也有相當重要的關連性，而硒可提升免疫功能。

2 防治癌症與腫瘤

硒不僅能預防癌症，高劑量攝取對癌症也具有治療的功效，研究證實，硒可抑制腫瘤發生。癌症死亡率可能與飲食中硒含量有直接的關係，攝取量少者癌症罹患率高。日本國民每日硒攝取量爲 50 微克，他們罹患癌症的比率比硒攝取量僅 25 微克的其他國家人民低了 5 倍。研究也發現，健康者血液中的硒含量比較高，反之癌症病患血液內的硒含量相對較低。根據調查，癌症發病率、死亡率高的國家和地區，與當地土壤和食品中含硒較低有關。硒有助於預防肝癌、攝護腺癌，對胃癌及皮膚癌的治療也有極佳的效果，也可增加化療的效果。

3 保護肝臟

研究顯示，硒對於人體肝臟具有不可忽視的保護作用，且發現肝癌死亡率與血中硒含量低有關。

排毒 硒以抗氧化酵素（麩胱甘肽過氧化酵素，GPx）的形式，參與體內輔酵素Q10的合成，具有保護細胞膜防止其脂質過氧化的作用，可加速體內有毒金屬元素的代謝排除，增強肝臟的排毒作用，保護肝臟。

改善B型肝炎症狀 醫學證明，B型肝炎患者若適當的補充硒，短時間內即可改善食慾不振、虛弱、面色灰黃等症狀，且其他各項肝功能指標均得到明確改善。

肝癌發生比例下降35% 研究也發現，肝癌高發生率地區的居民，血液中的硒含量均低於肝癌低發生率地區的居民，額外補充硒也使肝癌發生比例下降35%。

4 預防失智症

研究指出，抗氧化物維生素 E 可以降低並保護失智症患者腦部不受自由基的侵害，並且發現患者體內多數缺乏維生素 E 與硒。

5 預防心血管疾病

研究證明，適量補充硒可有效預防心血管疾病，如：腦血管疾病、冠心病、動脈硬化等疾病，硒可藉由自由基的清除作用而降低血壓，增加血管彈性，維持正常血流速度，並抑制血栓的形成。在全美土壤裡硒含量最高的地區，當地的心臟病死亡率比全國的平均比率低了 67%。

6 增強免疫力及抗發炎反應

免疫功能對人體影響甚巨，小至感冒，大至癌症，均與免疫功能息息相關，而硒能增強體內抗體生成，提高免疫功能。硒在淋巴結、脾臟等免疫器官的含量頗高，故硒的補充也有助於免疫功能的健全。硒對於抵抗病毒入侵也有不錯的效果，愛滋病患者在補充硒後，病情可明顯改善。硒也具有某些抗發炎的特性，經證實有助於減輕關節炎導致的疼痛及僵硬症狀。

7 防治白內障

白內障主要的病理特徵即水晶體內結構蛋白氧化，造成不溶性蛋白的混濁增加而致，一些研究指出，讓白內障患者及糖尿病性失明患者補充硒，可提高其抗氧化能力，改善視覺能力。

食物來源

- **維生素 E：**堅果類、植物性油、全穀類、豆類及綠色蔬菜等。
- **硒：**海產類、內臟、肉類、蒜頭、柿子、南瓜、蔥、芹菜、洋蔥、番茄、米糠、草菇、綠花椰菜、麥芽、甘藍等。

缺乏維生素 E、硒易引起的症狀

- **維生素 E：**肌肉虛弱或萎縮、喪失活力、無法集中精神、神經系統損傷、肌肉疼痛麻痺、溶血性貧血、容易掉髮、不孕、胎死、死產、黃疸。
- **硒：**衰老、自由基的傷害、失去活力，嚴重缺乏時會產生心衰竭、心臟擴大、心律加快、具有生命危險的心肌性病變——克山症，兒童缺乏硒可能產生成長遲緩、活力不足等現象。

鐵、葉酸 造血補給站　孕乳婦必備

常覺得疲勞、力不從心、怕冷，有時還會頭痛、頭暈、面色蒼白？你有可能缺乏鐵與葉酸。如果你是懷孕準媽媽，在乎寶寶的大腦發育與智商，更不能忽略鐵與葉酸的補充。台灣營養健康調查資料顯示，國人多年來的葉酸攝取不足，尤其是 19 ～ 30 歲年輕族群。

鐵與葉酸的相輔功效

1 造血、預防貧血

鐵與葉酸都是非常重要的造血營養素。造血所需的營養素爲：鐵與維生素B群（葉酸、B_2、B_6、B_{12}），缺乏不同的營養素則罹患不同的貧血，如缺葉酸會導致惡性貧血。缺鐵則會導致常見的缺鐵性貧血，缺鐵性貧血的比例女性約2～3成，男性約1～3成。

2 幫助成長發育

身體的成長發育除了需要製造骨骼與肌肉，也需要製造血液，因此兒童與青少年必須注意鐵與 B 群的補充。葉酸是參與細胞分裂 DNA 時合成所需的營養素，對於快速成長發育的胎兒、兒童與青少年都不能缺乏。

3 滿足懷孕、坐月子所需

懷孕後期需要比平日多三倍的鐵，甚至一直到產後二個月都必須維持每天攝取 45 毫克的鐵，才能滿足胎兒與產後失血所需。

4 舒緩貧血造成的生理不適

每次的生理期會流失約 30 毫克的鐵，因此補充鐵、葉酸等造血營養素是很重要的，也可以減少因貧血導致的生理不適。

5 手術復原、捐血

手術與捐血所流失的血液，需要充足的鐵與 B 群來幫助造血。每次捐血 250c.c. 就會流失約 120 毫克的鐵，因此要補充鐵、葉酸等造血的營養素。

6 增加抵抗力

缺乏葉酸與鐵會導致免疫力下降，缺乏鐵會降低免疫系統中吞噬細胞的能力及活性，而葉酸能促進免疫球蛋白的生成，可強化免疫機能。

鐵的功效

1 幫助腦部、智力發育

鐵是胎兒與幼兒腦部發育的重要營養素，長期缺鐵會影響智力的發育，即使在缺鐵情況改善後也難以完全恢復。大腦發育只有一次，要好好把握，尤其是胎兒到 2 歲之間是大腦發育的黃金時段，所以要注意孕婦或幼兒鐵的攝取必須充足。

2 提振肌肉氧氣與活力

肌紅蛋白是肌肉中的鐵與蛋白質形成的複合體，這種蛋白質複合物存在於人體肌肉中，能儲存氧氣，協助能量代謝，供肌肉所需。

3 協助能量代謝

鐵在能量供應的系統中也扮演重要的角色，可以幫助酵素有效運作及能量代謝。

4 有助氧氣的輸送與利用

鐵參與人體細胞中的反應包括攜運氧氣、活化氧分子、氧化還原作用等。

葉酸的功效

葉酸是維生素 B 群家族的成員之一，屬於水溶性維生素。

1 胎兒大腦發育必備，預防腦神經缺陷造成畸胎

腦神經管缺陷的嬰兒發生率約爲千分之一，葉酸對胎兒時期腦神經系統的發展具有顯著的影響，懷孕前與懷孕期，應攝取比平日建議攝取量多 200 微克的葉酸，達每日 600 微克，以免導致胎兒發育不良，甚至生出腦神經管缺陷的嬰兒。根據國外調查發現，服用葉酸比沒有服用者，生出腦神經管缺陷嬰兒的機率減少 72%，但美國調查發現，只有13% 的受訪婦女知道，葉酸能預防嬰兒腦神經管缺陷，不到 7% 的受訪婦女知道，正確的攝取方式是必須在懷孕前就增加葉酸攝取，而不是懷孕後。

2 預防失智症

維生素 B 群對認知功能很有幫助，補充葉酸、B_{12} 對預防失智症有幫助。

3 保護心血管

新興的研究發現，補充葉酸、B_6 與 B_{12} 有助於減少心血管疾病，因爲血液中的同半胱胺酸偏高時，會增加心血管疾病的風險，但同半胱胺酸會因葉酸、B_6 及 B_{12} 的作用而瓦解。

4 預防乳癌

攝取葉酸有助降低乳癌發生。

食物來源

- **鐵：**動物內臟、動物血、紅肉類、蛋黃、全穀類、豆類、深綠色蔬菜（如：菠菜）、葡萄乾。
- **葉酸：**深綠色蔬菜（如：菠菜）、動物肝、腎、瘦肉、蘆筍、酵母。

缺乏鐵、葉酸易引起的症狀

- **鐵質：**貧血、沒血色、疲倦、怕冷、頭痛、虛弱、坐立間感到暈眩、免疫能力下降、指甲中心凹陷，兒童缺鐵則會影響腦部發育、認知記憶力與學習力。
- **葉酸：**巨球性貧血、生長遲緩、疲勞、失眠、膽固醇上升、情緒不穩、健忘、氣喘、長舌瘡。懷孕期間缺乏葉酸，還有可能增加流產、早產、胎兒神經管缺陷、嬰兒體重過輕、早夭或是貧血等。

影響鐵與葉酸吸收的因素

1 茶

會降低胃中酸性，因此鐵與葉酸的吸收利用率也會因此降低。研究指出，茶會降低鐵的吸收率約 85% 以上，因此茶與鐵補充劑的攝取時間最好間隔一小時。

2 咖啡

會降低胃中酸性，因此會影響在較酸環境才能吸收的鐵與葉酸，吸收利用率也會因此降低。研究指出，咖啡會降低鐵的吸收率約 40% 以上，建議咖啡與鐵補充劑的攝取時間最好間隔一小時。

3 磷

在一般飲食中經常會攝取到磷，但若攝取過多，如愛喝汽水等發泡飲料，會減少其他礦物質的吸收。

4 胃藥

胃藥等制酸劑會使胃中酸性變弱，也會影響需要在較酸環境下才有利吸收的營養素，如鐵與葉酸。

5 過量纖維

一般蔬果含有鐵質，但若攝取過量，其過多的纖維會降低礦物質的吸收利用率。

6 年紀大

由於消化器官的退化（如胃酸分泌減少），鐵與葉酸的吸收也會因此比年輕時差一些，所以要注意鐵與葉酸的補充。

7 食物加熱或加工過程

從食物的準備、儲存、加工到烹調過程中，約會流失 50% ～ 90% 的葉酸，例如水煮菠菜約會流失 40% 的葉酸；小麥做成麵粉的過程則會流失 68% 的葉酸。

8 食物保存時間

蔬果保存時間較久會流失葉酸，如菠菜存放冰箱一周就會流失 50% 的葉酸。

9 素食者

較不易攝取充足的鐵與 B 群，應多攝取深綠色蔬菜。

鈣、鎂與維生素 D 幫助骨骼健康的絕佳武器

提到鈣，就會想到「骨質疏鬆症」與「長高」，它是人體含量最多、需要量也最大的礦物質；但對國人來說，它卻是台灣青少年、婦女與老年人容易攝取不足的營養素，不僅造成成長障礙，對老年人及停經後的婦女，更容易出現骨質疏鬆的危機，而素食者缺乏鈣的比例也十分普遍。另外根據 2017 ～ 2020 年台灣國民營養健康狀況變遷調查成果顯示，幫助鈣質吸收的維生素 D，是國人血中營養素缺乏最嚴重的，因爲飲食提供的維生素 D 有限，國人也普遍日曬不足。

鈣、鎂與維生素 D 的相輔功效

人體中 99% 的鈣存在於骨骼與牙齒中，其他的 1% 則分布於其他組織與血液中，而這 1% 的鈣扮演生命中極重要的角色，如無法維持將危及生命。鎂是除了鈣、磷以外，體內含量與所需量較高的礦物質，約 50 ～ 60% 存於骨骼中，其餘約 39% 分布在肌肉及其他組織中。

1 助骨骼發育

骨骼生長需要鈣、鎂與維生素D，才能使骨骼堅固。

鈣 構成骨骼和牙齒的主要成分。

鎂 構成骨骼和牙齒的主要成分。

維生素 D 維生素 D 是幫助鈣質吸收與運送的關鍵，並幫助骨骼鈣化。維生素 D 在體內需轉變成維生素 D_3 才能發揮功能，它在人體的主要生理功能與荷爾蒙相同，當飲食中鈣攝取充足時，維生素 D 可促進腸道吸收鈣質，並將鈣質儲存於骨骼之中，藉以維持骨骼與牙齒健康。

2 預防骨質疏鬆

骨質疏鬆症是老年人發生骨折的主要原因，當鈣不足時，會從骨骼中釋放鈣做爲補充，若長期缺乏，即會形成骨質疏鬆症。35 歲前骨骼保存鈣質的能力較佳，嬰兒期及青春期尤其明顯，但 35 歲以後鈣質逐漸流失，女性過了更年期流失更嚴重，易發生骨質疏鬆症。

預防勝於治療，應該趁年輕時儲存充足的骨本，才能避免晚年骨質疏鬆的危險。而維生素 D 是協助鈣質吸收的關鍵，並幫助骨骼鈣化，當維生素 D 不足時會導致鈣質吸收不佳。另有研究顯示，補充鎂也有助改善停經後婦女骨質疏鬆的情況，可增加骨質密度及降低骨折的機率，因此不論年紀大小，充足的鈣、鎂與維生素 D 都有助提升骨質的密度。

3 調節肌肉運作

鈣與鎂可協助肌肉的收縮與舒張，會影響骨骼肌與平滑肌的收縮，攝取不足時可能出現肌肉顫抖、痙攣、高血壓、冠狀及腦血管痙攣。維生素 D 也有助維持血鈣濃度，維持肌肉與神經正常生理作用。

4 調節心跳

幫助控制心肌正常運作，與血液中鈣與鎂的濃度有關，當鈣質攝取不足時，容易出現心臟跳動較快等問題。鎂能調節鈣之恆定，維持神經、肌肉的正常功能，且鎂有助維持細胞內鉀的恆定，避免產生心律不整。

5 穩定血壓

充足的鈣質攝取可以幫助血壓的穩定，尤其可幫助高血壓患者穩定血壓。研究也發現，鎂攝取較高時血壓較低；缺乏鎂時會使血壓升高。

6 減少心血管疾病

飲用硬水地區之居民，因爲鈣、鎂含量較高，有較低心血管疾病的死亡率，鈣質可以降低心肌梗塞的發生率達到 35%。補充鎂也有助改善血脂肪濃度，流行病學資料顯示，血鎂濃度正常者，其動脈粥狀硬化症的危險性較低。

7 舒緩神經緊張

鈣與鎂並用是天然的放鬆劑和鎮定劑，可減緩緊張與焦慮。鈣可維持正常的神經感應性，當鈣質不足時，會變得緊張、無法鬆弛、疲勞無法減緩，容易造成情緒不穩、精疲力竭；而體內的鎂過低時，則會失去抗壓能力。

8 緩和失眠

有些失眠的問題和缺乏鈣、鎂有關，會使人保持清醒不易入睡，也可能造成夜間腿抽筋，睡前補充鈣與鎂，能有助身心放鬆、較易入睡。

9 緩解生理痛

缺乏鈣與鎂可能造成生理期疼痛，且女性生理期也會增加鈣質流失。充足的鈣與鎂也有助減緩其他疼痛，如：頭痛、牙痛、生產疼痛等。

10 幫助血液凝結：在受傷血液凝固過程中，除了需要維生素 K 外，還需要鈣質才能協助凝血。

鎂的功效

1 調節生理機能，輔助酵素、荷爾蒙、神經傳導與能量代謝

鎂可輔助體內超過 300 種以上的酵素，有助能量的代謝，並可協助許多荷爾蒙、神經傳導物質及細胞的反應。例如：參與醣類轉換成能量的代謝反應，有助將飲食中醣類的熱量轉換成活力。

2 幫助成長發育，協助肌肉成長

可協助細胞分化與蛋白質合成作用，是成長發育不可或缺的營養。也是組成肌肉酵素的重要成分，運動員或成長中的孩童與青少年都很需要。

3 改善糖尿病

調查顯示，25%的糖尿病患者有低血鎂的情形，鎂的補充可改善非胰島素依賴型糖尿病（第二型糖尿病）患者之葡萄糖耐受量。

4 強化免疫系統

可以改善免疫 T 細胞及 B 細胞的功能，缺乏鎂會造成免疫力下降。

維生素 D 的功效

1 協助鈣的吸收與運用 可促進小腸及腎臟對鈣及磷的吸收。

2 幫助骨骼和牙齒的正常發育 維生素 D 可促進小腸對鈣質的吸收，所以血液中的鈣質會增加，這時維生素 D 也會促進骨骼對血液中鈣質的再吸收，幫助骨骼的鈣化。

3 為神經、肌肉正常生理上所必需 可幫助維持神經、肌肉的正常功能。

4 幫助維持血鈣濃度 維生素 D 可促進釋放骨鈣，維持血鈣平衡。

食物來源

- **鈣：**奶類、起司、優酪乳與乳製品、傳統豆腐與豆干、綠色蔬菜、黑芝麻。
- **鎂：**綠色蔬菜、全穀類、瘦肉、奶類、堅果種子類。
- **維生素 D：**魚肝油、蛋黃、肝、添加維生素 D 之鮮奶。

缺乏鈣、鎂、維生素 D 易引起的症狀

- **鈣：**長期缺乏容易導致成長發育不良、骨質疏鬆症、骨折、變矮、駝背、情緒不穩、失眠、神經衰弱、肌肉抽筋、心悸等症狀。
- **鎂：**虛弱疲勞、便祕、心律不整、痙攣、神經過敏、神經痛、定向力失常，精神方面問題，此外，鎂攝取低與骨質疏鬆、心血管疾病、糖尿病也有關。
- **維生素 D：**鈣吸收不良導致之抽筋、痙攣、骨質疏鬆症等問題。當兒童缺乏維生素 D 時，會出現骨骼變形、佝僂症、弓形腿、膝內翻等問題。

影響鈣質吸收的因素

1 維生素 D3 補充維生素 D3，或藉由曬太陽協助身體製造維生素 D3，皆有助鈣質的吸收。而依衛生福利部「國人膳食營養參考攝取量 (DRIs)」建議，1 ～ 50 歲每天需要 10 微克的維生素 D，超過 51 歲與懷孕哺乳婦女則需要 15 微克。

2 鎂 鈣與鎂同時參與骨骼功能結構的建造，是存在人體骨骼、牙齒的重要成分。鎂的缺乏多發生於酗酒、營養不良、腎病患、胃腸病患及使用利尿劑者。

3 維生素 C 含維生素 C 的食物有助鈣的吸收。

4 運動 適當的運動有助骨骼的發育。

5 胃藥 長期服用胃藥 (含鋁的制酸劑) 會妨礙鈣的吸收。

6 汽水 汽水等發泡飲料含有較多磷酸鹽，會阻礙鈣質的吸收。

7 咖啡 每天喝 300 ～ 400c.c. 咖啡會增加鈣的流失。

8 酒 常喝酒會影響鎂的吸收。

食物中的鈣含量

食物	份量	含鈣量（毫克）
低脂牛奶	360c.c.（相當於 1.5 杯或接近 2 小盒低脂奶）	360
大骨湯	360c.c.	1
大雞腿排	1 塊	7
雞蛋	1 個	23
傳統豆腐	100 公克	140
糙米飯	1 碗	23
空心菜	1 碟	71
木瓜	1 份（1/3 個木瓜）	25
青菜	1 碟	約 10 ～ 100 毫克，深綠色葉菜類含鈣量較多
水果	1 份	約 2 ～ 45 毫克

大骨湯可補鈣？

一般人誤以爲大骨湯或豬骨湯鈣含量高，其實含鈣量低，100 毫升只能提供不到 1 毫克的鈣質（僅用大骨熬湯：0.29mg，不同部位豬骨湯平均值：0.47mg）。

營養好搭檔 維生素 B、C 搭配其他營養更有益

單一維生素 B 與 C 雖能各自發揮作用，若進一步搭配其他維生素／礦物質，更能發揮 1+1>2 的強大潛力，爲健康加分。

維生素 B+ 鐵 提升能量對抗疲勞

你經常覺得工作提不起勁，總是感到疲倦、頭暈嗎？你有可能是能量不足又缺氧，需要補充維生素 B 群與鐵的組合。

1 能量運轉有體力

體內缺乏 B 群時，身體就無法順利地從食物中獲取能量，即使吃再多食物，也可能感到疲倦和精神不濟。維生素 B 群如同能量工廠裡的運轉手，將食物中攝取到的碳水化合物、脂肪和蛋白質轉化爲可用的能量，而鐵在能量代謝過程中參與許多酵素的合成和功能，缺鐵時會影響酵素活性，阻礙能量的產生和利用，加劇疲勞感。

2 氧氣飽滿不疲累

氧氣是細胞產生能量的關鍵，當氧氣供應不足時，產生能量的過程就會受到阻礙，導致哈欠連連、精神不濟。血紅素是紅血球中一種含鐵蛋白質，其主要功能就是攜帶氧氣，缺「鐵」時導致血紅素不足，身體無法獲得足夠的氧氣，自然就會感到疲勞。維生素B_6、B_9（葉酸）和B_{12}，對於紅血球的正常生成和功能也很重要，需一併補充。當維生素B群與鐵充足時，身體的能量充足，就像充飽電力，大腦能集中注意力，反應靈敏，肌肉也更有力，大大增加工作效率。

維生素B+鋅 正常代謝享受活力

男性或女性，不論享受白天或夜晚的歡樂時光，都需要維生素B群與鋅來維持正常生理機能，盡情享受活力健康的人生。

1 掌握活力泉源

維生素 B 群是能量代謝的關鍵，而鋅也參與一些代謝酵素的運作，兩者共同維持身體的能量供應。如果將食物比喻爲是煤炭，維生素 B 群就像是點燃這些煤炭的火種，可以啟動煤炭燃燒，產生熱能，而鋅就像是搧風點火的助手，使燃燒更加旺盛，兩者攜手就能活力滿滿。

2 提升男女機能

鋅在人體各種機制中不可或缺，身體約有100種酵素都依賴鋅的結合才能發揮作用，鋅參與生長激素的合成、儲存和釋放，促進骨骼和肌肉的生長。鋅能夠維護男性攝護腺功能和生育力外，對女性而言，可以幫助排卵、促進卵子的健康，也有助於緩解女性生理痛、月經不順的症狀。

點燃活力，預防機能失調，或是在生長發育階段，都需要維生素B群搭配鋅的組合，爲生活加把勁。

維生素B+鈣 紓解壓力安定情緒

忙碌的生活腳步，導致現代人產生各種壓力，難免發出失眠、頭痛、肩頸酸痛等警訊，快來認識緩解壓力的高手，維生素B群與鈣！

1 穩定神經系統

維生素 B 群參與了神經傳導物質的合成，像是維生素 B_6、B_{12} 及葉酸（B_9），與多種物質，如血清素、多巴胺和 GABA 的合成有關，而這些神經傳導物質在情緒調節、壓力反應和睡眠等方面都很重要。維生素 B_1、B_6 和 B_{12} 有助於神經訊號的正常傳遞，對於維持周圍神經系統的健康尤其重要。因此補充維生素 B，是安定情緒的必備武器。

2 助你安穩好眠

鈣在神經系統中扮演重要的角色，體內充足的鈣有助於神經傳導物質的正常釋放，與情緒的穩定息息相關。反之，缺鈣時神經和肌肉無法放鬆，造成肌肉、肩頸痠痛，或是容易焦慮，甚至影響睡眠品質。

告別焦慮、緊張、憂鬱，再也別動不動就生氣，維生素 B 群與鈣攜手爲你放鬆心情，肩頸不再硬梆梆，天天有幹勁！

維生素B+E 抵抗健康威脅

人生打拚階段，面對生活中不可避免的環境壓力，應酬、抽菸、喝酒及工作壓力等，需要維生素 B+E 作爲堅強後盾，保持青春活力。

1 補足內耗活力加倍

經常加班、熬夜、工作壓力大時，身體需要更多的能量，就要靠充足的維生素 B 群來協助能量產生。應酬飲酒也需要補充足夠的 B 群來幫助酒精代謝，喝得越多，需求越多。日常生活習慣中有吸菸、喝咖啡、喝茶的需求時，更會加速維生素 B 群的損耗。想要在忙亂的生活中抵擋健康危害，維生素 B 群是不可或缺的法寶。

2 抵禦危害保持青春

維生素 E 是強效的抗氧化劑，有助於保護細胞免受自由基的損害。自由基是不穩定的分子，除了在正常的身體代謝過程中產生外，也會因其他因素，如空氣污染、紫外線、抽菸喝酒、工作壓力等因素增加而危害健康。維生素 E 能中和這些自由基，減少氧化壓力，保護細胞。維生素 B_2 也參與了體內的氧化還原反應，有助於防止細胞老化，減少疾病風險。

逃離不了環境中的污染危害，抵擋不住自由基與氧化壓力造成的內在傷害，就讓維生素 B+E 爲你打造無形的防護網，減緩老化與慢性疾病威脅。

維生素C+鐵 由內到外調整好氣色

美麗不能只靠化妝保養品，還要從內到外打理，調養好氣色，讓肌膚 Q 彈有緻，維生素 C 和鐵的搭配，就是女性的美顏法寶。

1 補足流失月月安心

女性每次生理期會流失約 30 毫克的鐵，而鐵是造血的重要角色，若沒有即時補充回來，容易造成缺鐵性貧血。台灣每 5 位女性就有 1 個有缺鐵性貧血，45 歲以下的年輕女性，鐵質的攝取皆未達建議攝取量 15 毫克，再加上愛喝咖啡或茶，更會加速流失鐵質。別忘了補鐵的同時，還要同時補充維生素 C，可以幫助鐵的吸收，增加效率。

2 肌膚水彈美白透亮

維生素 C 就像是活力美容師，從內到外呵護肌膚健康。維生素 C 是強大的抗氧化劑，減少氧化壓力對皮膚細胞的損害，延緩細紋、皺紋等老化現象。維生素 C 還是合成膠原蛋白不可或缺的因子，讓肌膚保持 Q 彈水嫩，減少黑色素生成、淡化斑點，讓肌膚更明亮透白，還能提高肌膚抵禦紫外線的能力，減少老化風險。

維生素C+E 超級雙雄聯手抗氧化

維生素 C 屬於水溶性，維生 E 屬於脂溶性，兩者性質不同，但聯手出擊時能更有效清除各種不同種類的自由基，有助於延緩老化和預防慢性疾病。

1 抗氧化功力強

當體內的自由基過多，就會造成氧化壓力，形成各種慢性疾病及老化現象，而抗氧化劑可以清除自由基，保護細胞免受氧化損害。維生素 C 是水溶性抗氧化劑，主要在水性環境中發揮作用，像是細胞液和血液等。維生素 E 是脂溶性抗氧化劑，主要存在於細胞膜等脂質環境中，保護細胞膜上的脂肪酸免受自由基的攻擊，類似細胞外圍的衛兵。

2 協同互助好搭檔

維生素 C 與 E 就像海軍和陸軍，一個在水中，一個在陸上，全面地保護細胞的各個角落。此外，兩者還能互助合作，維生素 E 在清除自由基後會變成一種氧化形式，失去活性，而維生素 C 可以將這種失去活性的維生素 E 再還原回具有抗氧化能力的狀態，讓維生素 E 可以持續發揮作用，如同維生素 C 是維生素 E「戰備補給」，延長其作戰效力。

當兩者並肩作戰，身體具備充份的抗氧化能力，就能保護細胞，減少心血管疾病、癌症、老化等風險。

維生素C+A 強化黏膜鞏固免疫防線

呼吸的黏膜組織是人體對抗外來污染物入侵的第一道防線，而免疫系統則是身體內部的防疫軍隊，運用維生素 A+C 的聯手再搭配「鋅」，可建立內外最佳防護。

1 黏膜守護神

黏膜組織是身體健康的第一道防線，維生素 A 能確保黏膜細胞結構的完整，阻擋病原體入侵，當黏膜受損時，維生素 A 還能促進細胞的增生和修復，加速傷口癒合，維持黏膜的完整性。再搭配維生素 A 的前驅物 β- 胡蘿蔔素，當人體維生素 A 量不足時，就能轉化成維生素 A，是有效且安全的組合。維生素 C 則有助於維持呼吸道等黏膜的完整性和功能，是防止病原體入侵的保護屏障。

2 強化免疫力

維生素 C 有助於刺激免疫系統白血球，包括嗜中性白血球和淋巴細胞的產生，也能增強這些免疫細胞吞噬病原體的能力和殺菌力。維生素 C 透過參與抗體的合成過程，有助身體產生足夠的抗體來對抗感染。適量的維生素 C 有助於調節免疫反應，減輕過度的發炎反應，並能縮短感冒病程。在季節變換、病毒肆虐及感冒流行的時節，對於體質虛弱容易「感流行」的人，補充足量的維生素 C+A，是強化免疫力安全又有效的方式。

維生素C+ 鈣 軟硬堅固靈活行動力

想要活動不卡關，擁有健康的骨骼與關節是重要因素，同時補充維生素 C 與鈣，做好軟骨、硬骨、關節的照護。再搭配維生素 D 同時攝取，可以提升免疫力。

1 骨骼健康鈣厲害

人體的骨骼量大約在 20 至 30 歲前會達到最高峰，之後逐漸減少，若骨量流失過多，就會使得原本緻密的骨骼呈現「骨質疏鬆」。鈣質是人體骨骼的主要成分，攝取足夠的鈣質，是維持骨質健康的重要關鍵，亦即所謂的「存骨本」。國人鈣質普遍攝取不足，建議每天攝取 1000 毫克的鈣，還要同時搭配維生素 D、維生素 C、鎂的補充，可以幫助鈣的利用效率。

2 軟骨關節保養

維生素 C 是合成膠原蛋白過程中不可或缺的物質，而膠原蛋白是構成骨骼、軟骨、韌帶等結締組織的主要成分，維生素 C 還能幫助鈣的吸收，爲骨骼提供支撐和彈性。維生素 C 的好搭檔，生物類黃酮，可加強關節內膠質的能力，加速關節傷害的復原，生物類黃酮還能幫助維生素 C 的吸收，一舉兩得。
維生素 C 與鈣是骨骼與關節保養的哥倆好，除了各自照顧軟骨、硬骨外，維生素 C 可幫助鈣吸收，同時補充效益大。

兒童營養素 全方位的兒童營養補給

現代社會生活豐裕，孩子卻不免有偏食、挑食習慣，所以即使餐餐足量，依然隱藏不可忽視的營養不均危機。除了飲食需要費心，開始學校集體生活後，孩子時不時的感冒發燒更是一大挑戰！若想讓孩子的關鍵成長期更加輕鬆平順，均衡營養與提升免疫力是不可或缺的兩大重點，可以透過適當補給幫助孩子健康成長、發育更有效率、父母照顧更輕鬆！

不容忽視的兒童健康問題

隨著生活型態的改變，兒童對於零食、飲料的取得越來越方便，再加上外食比例高，孩子往往會自主性的挑食，導致營養不均，影響健康，常見的問題包括：

1 蔬果攝取不足

根據衛福部2017~2020年國民營養健康狀況變遷調查結果顯示，7～12歲兒童每日蔬果攝取量明顯不足，86.1%的兒童每日攝取不到3份蔬菜、93.6%攝取不到2份水果。蔬果攝取不足對成長影響甚巨，因爲其中含有多種人體不可或缺的營養素，像是維生素、礦物質與植物營養素等。這些營養素是人體能量代謝不可或缺的一環，缺乏會導致注意力不集中、容易感到疲倦或學習能力降低，甚至影響情緒等。因此每日攝取足夠的蔬果來獲得維生素、礦物質與植物營養素，對於發育階段的兒童相當重要。

2 早餐偏外食

現代父母忙於工作，孩子外食比例偏高，從 2017~2020 年的國民營養健康狀況變遷調查結果看出，國小學童時期，每周早餐外食 5 天以上的比例近 6 成，早餐外食若是選擇不當，或甚至嫌麻煩而不吃，容易造成營養缺乏。午餐雖然大多有營養午餐，很多孩子也常挑食而攝取不均，對於成長發育期有健康上的影響，對於學習效率也會打折。

3 過多含糖飲料與甜食

兒福聯盟2022年調查報告指出，台灣近5成的兒童（48.8%），每天喝1杯以上的含糖飲料，超過4成（41.5%）每天吃1次以上甜食，遠超過世界衛生組織全球研究報告的國際平均值高達3倍及1.7倍。甜食過多容易引發蛀牙及肥胖問題，也容易導致高血糖，誘發第二型糖尿病的可能。從教育部的統計資料看出，台灣兒童過重及肥胖率爲27.1%，可見四分之一以上的學童超過標準體重，是健康的隱憂。

兒童缺乏的營養素

依據2017~2020年國民營養健康狀況變遷調查結果，兒童普遍缺乏以下營養素：

1 鈣

從嬰幼兒成長到可以與大人同桌共食的階段後，兒童的乳製品攝取量就顯著下滑，因此4歲以上兒童的鈣質攝取量均未達衛福部建議標準。建議平日可補充足夠的奶類或鈣質營養品，強化鈣質補充，以免影響骨骼、牙齒的發育。

2 維生素 D

學童維生素D的攝取量不足，僅達建議量的40～45%。維生素D可促進鈣的吸收與利用，加強骨骼建構。許多新的研究也發現，維生素D與免疫力有關係，是孩童成長不可或缺的。透過飲食補充，或每天曬15分鐘太陽，可以幫助維生素D的生成與活化。

3 維生素 E

維生素E又稱生育醇，主要功能爲抗氧化、保護細胞膜免於受損、維護心血管、保持皮膚潤澤。台灣兒童的維生素E攝取稍嫌不足，可透過橄欖油、堅果類來補充。

4 鐵

鐵是構成血紅素的主要成分，幫助紅血球將氧氣輸送至人體，維持生理健康。鐵質也是肌紅蛋白的成分之一，在兒童發育階段，肌肉快速成長，更需要補充足夠的鐵質。學齡期的孩子需要鐵質維護正常的認知功能與學習能力，並幫助人體免疫系統正常運作，抵禦外界病菌。

5 膳食纖維

足量的膳食纖維可以幫助腸道健康，讓營養更好吸收。但台灣兒童普遍攝取不足，建議在烹飪時不妨選擇纖維較多的菇類、地瓜葉、胡蘿蔔等。若擔心小孩不敢吃，也可以搭配較清甜的高麗菜一起烹調。

植物營養素

兒童蔬果攝取不足，相對也很容易缺乏植物營養素。植物營養素參與了全身的能量代謝與抗氧化，是兒童成長過程中不可或缺的一環。常聽到的彩虹飲食法，其實就是要攝取五色蔬果，因爲每種顏色的蔬果都含有重要卻功能相異的營養素，譬如藍莓的花青素可以幫助護眼、橘子的類黃酮可以抗發炎。攝取多樣多色的植物營養素，可以更全面幫助兒童的健康成長！

補充綜合營養　幫助健康發育

1 全面提升健康，協助生長發育正常

使孩子保持正常的食慾、維持孩子正常發育、避免生長遲緩。全面均衡的營養素，能幫助孩子身體機能正常運作，全面提升健康。

2 長高、長壯，牙齒、骨骼健康

鈣質是幫助骨骼與牙齒正常發育的必要營養素，除了攝取足量外，身體能否善加吸收利用也是發育的重要環節。維生素 D 可以增加腸胃道對鈣質的吸收、維生素 K 則可以幫助鈣質沉積、形成骨骼。

3 智力、學習高人一等

均衡的營養可以幫助維持腦細胞健康，有利於合成神經傳導物質，提升記憶力與學習力，讓孩子越學越聰明。

4 眼睛健康

維生素 A 與花青素可防止夜盲、乾眼、減少眼睛發炎現象，對於幼兒的視力發育有很大的幫助，也可減少因常用 3C 或看書導致的眼睛乾澀、發炎等問題。這些營養素具有抗氧化力，也有助眼睛保養，使家中寶貝擁有明亮的好視力。

5 打造良好免疫力

要增強抵抗力與免疫力，營養均衡是基礎，維生素 A、B 群、C、E、鐵、鎂、鋅都可提升免疫系統的健康。

益生菌幫助調節免疫力與腸道健康

1 調節免疫力並降低過敏

益生菌可以活化免疫系統，提高人體的自我保護機制。許多實驗結果顯示，每天食用優良益生菌，有助於降低過敏症狀。而孩子的器官尚未發育成熟，因此安全性格外重要。挑選擁有安全認證的菌株，可以確保守護孩子免疫力的同時，也都能安心放心。

2 幫助腸道健康

增加益菌的數量、減少壞菌的增生，可以調節腸道菌叢平衡，進而維持腸道健康。健康的腸道可以更有效率吸收營養，幫助成長，並且減少脹氣、腹瀉的情形。

維生素 C 對孩童的健康效益

1 預防感冒並加速復原

許多報告顯示，維生素 C 可以預防感冒、減輕感冒症狀，使感冒病毒的活動受阻，降低感染，同時修復因感冒而被破壞的部位，維生素 C 也可激起白血球抵抗細菌的能力，抵抗傳染病、削弱病毒。

2 強化免疫機能

人類和動物免疫系統的主要工作是由白血球和淋巴球來完成，白血球和淋巴球必須有足夠的維生素 C 才能吞噬濾過性病毒與細菌，維生素 C 能夠保護細胞、增強白血球及抗體的濃度與活性、減少抗體損失、強化免疫系統。

3 舒緩氣喘

有助減少呼吸急促現象，針對 18,000 多名 6 歲與 7 歲的孩童調查顯示，每周吃 5 ～ 7 次富含維生素 C 水果（如柑橘、奇異果）的孩童，得到氣喘的比率少了 3 成；而已有氣喘症狀的孩童，每周只吃 1 ～ 2 次就有舒緩病情的效果，若多吃富含維生素 C 的水果，效果更明顯。

4 紓解考試壓力、緊張，提高活動量

遇到壓力、緊張、焦慮時，維生素 C 的需求會增加。維生素 C 可減緩緊張與焦慮，協助能量的代謝，並提供孩童體力消耗量大時的需求。

5 加速傷口癒合，降低感染

維生素 C 是製造膠原蛋白的要素，可使細胞與細胞間維持緊密的排列，因此可促進皮膚傷口癒合，預防與降低細菌等感染。

6 抗氧化、減少污染傷害

維生素 C 是重要的水溶性抗氧化成分，可減少生活中添加物或空氣污染對孩童的傷害，如：阻止香腸中亞硝酸鹽在體內變成亞硝胺致癌物。

7 保護眼睛減少陽光傷害

有助減少 3C 產品藍光及紫外線對眼睛水晶體的傷害。

8 增進鈣、鐵、葉酸的吸收利用

鐵對孩童的健康效益

1 幫助腦部、智力發育

鐵是胎兒與幼兒腦部發育的重要營養素，長期缺鐵會影響智力的發育，即使在缺鐵情況改善後也難以完全恢復。大腦發育只有一次，要好好把握，尤其從胎兒到 2 歲之間是大腦發育的黃金時段，所以應該特別注意孕婦或幼兒必須攝取充足的鐵。

2 促進造血、成長發育

造血需要鐵與維生素 B 群，成長發育時需要製造血液，因此兒童與青少年須注意鐵與 B 群的補充

3 增加抵抗力

缺乏鐵會導致免疫力下降，降低免疫系統中吞噬細胞的能力及活性。

4 提振肌肉氧氣與活力

肌紅蛋白是肌肉中的鐵與蛋白質形成的複合體，這種蛋白質複合物存在於人體肌肉中，能儲存氧氣，協助能量代謝，供肌肉所需。

5 協助能量代謝

鐵在能量供應的系統中扮演著重要的角色，可以幫助酵素有效運作及能量代謝。

營養不均衡或缺乏可能引起的症狀

發育與生長遲緩、抵抗力下降、食慾不佳、消化不良、長不高、近視、視力減退、蛀牙、專注力不佳、學習緩慢、過敏、異位性皮膚炎、情緒不穩、暴躁、睡眠品質不佳或不易入睡。

營養代餐、健康飲品 均衡營養　控制熱量

許多人對自己的身材總是不滿意，追求理想曲線更是人人嚮往的目標。肥胖所帶來的，不只是影響外型，還有更多潛伏的健康問題，會增加罹患各種疾病的可能性。根據衛福部國民營養健康狀況變遷調查 (2017~2020 年) 發現，每三位女性及每兩位男性中就有一位過重或肥胖。體重過重或肥胖不但會提高罹患慢性病的機率，更會影響體態，啟動健康生活就從現在開始，一起來追求心目中的理想曲線！

擁有健康的曲線身型，降低體脂率才是重要的指標！想要達到理想的目標，除了留意熱量攝取外，更要注重血糖的穩定，來幫助減少脂肪囤積、控制食慾。補充均衡營養、足量優質蛋白質、膳食纖維、適度熱量的代餐或飲品，可以穩定血糖、避免攝取過多熱量，更有助長期維持曲線，輕鬆無負擔！

肥胖定義

身體質量指數（BMI）是最普遍用來計算肥胖與否的指標。

$$BMI=\frac{體重（公斤）}{身高^2（公尺）}$$

成人肥胖定義

	身體質量指數（BMI）	腰圍
體重過輕	BMI≤18.5	
正常範圍	18.5≤BMI＜24	
異常範圍	體重過重：24≤BMI＜27 輕度肥胖：27≤BMI＜30 中度肥胖：30≤BMI＜35 重度肥胖：BMI≥35	男性≥90公分 女性≥80公分

性別＼年齡	理想的體脂肪百分比		肥胖	腰圍
	30歲以下	30歲以上		
男性	14～20%	17～23%	>25%	＜90公分（35.5吋）
女性	17～24%	20～27%	>30%	＜80公分（31.5吋）

資料來源：衛生福利部

何謂代餐

1 營養均衡可作為早餐或取代正餐

許多人減重時會刻意省去早餐或其中一份正餐，這種做法卻犯了減肥大忌！正餐內容是影響減肥成效的關鍵之一，所謂「代餐」是指含有均衡營養素、優質蛋白質、膳食纖維，且熱量適當的正餐替代品，可取代每日一餐。特別是忙碌的現代人，平日無暇準備早餐，或無法兼顧營養均衡，亦可使用代餐作爲日常早餐，不但能快速獲取均衡的多元營養素與優質蛋白質，又能控制熱量不超標，方便又兼顧健康。代餐的熱量適中，且含有蛋白質、膳食纖維與人體每日所需的多種維生素與礦物質，不會有營養失衡的問題，是一般日常早餐或減肥輔助餐食的首選。

2 熱量足夠，不用挨餓

一份好的代餐不但可以提供均衡營養素，同時可以將熱量控制在最基本的需求，又能增加飽足感，讓你不會挨餓。更重要是還可以穩定血糖，減少饑餓感，避免誘發食慾而過量飲食，這樣就能大幅減少瘦身的阻礙，同時擁有健康與曲線！

代餐的功效

1 適量的醣類與蛋白質，維持血糖穩定

代餐在營養素的設計上，特別降低醣類攝取，並提供足量蛋白質，除了營養與熱量的考量外，其重要的目的是可以穩定血糖，減少胰島素的分泌，避免脂肪囤積，並防止誘發飢餓感而攝取過量食物。

2 均衡營養，幫助新陳代謝

一份理想的代餐含有豐富且足夠的維生素與礦物質，能提供身體約每日 1/3 DRIs（國人膳食營養素參考攝取量）的營養需求，同時也含有適當比例的優質蛋白質、膳食纖維、醣類與身體所需的少量脂肪。均衡營養能協助體內新陳代謝的正常運行，維持健康，才不會減了體重，也減了健康。

3 控制熱量，有助體重管理

一般來說，理想的代餐熱量約爲 200 大卡左右，可維持基本的代謝需求，對於正在進行減肥或希望維持現有體態者，是避免攝取過多熱量的最佳選擇。

4 增加飽足感，減少便祕

含有膳食纖維的營養代餐不僅能調節血糖，更能幫助體內環保，因爲膳食纖維能延長食物停留在胃裡的時間，可賦予飽足感，延後飢餓感，自然可使食量減少，避免誘發食慾而吃下過量食物。同時，膳食纖維在小腸中會吸附脂肪、醣類，減少油脂吸收，穩定血糖，減少飢餓感，因此可以協助控制體重。

5 維持健康與肌肉比例，減重更輕鬆

營養均衡的代餐含有人體好吸收的優質蛋白質，除了維持蛋白質該有的健康功能外，也會防止因減重而耗損肌肉量；當人體的肌肉組織含量較高時，能消耗更多熱量，提高基礎代謝率，使減重更輕鬆。

優質代餐的選擇要點

1 營養均衡

要含完整醣類、蛋白質與脂肪，並維持適當的比例，爲良好的身材體態打造健康基礎。還要含有至少 10 多種維生素與礦物質，並注意是否含身體需要的微量元素。

2 含優質蛋白質

足量的蛋白質還可以維持血糖穩定，減少脂肪囤積，還能幫助長肌肉、增強抵抗力。

3 含膳食纖維

膳食纖維能促進腸道蠕動，維持消化道健康，還可抑制血糖上升，減少飢餓感。

4 控制熱量，但不可過低

代餐的設計要熱量適中，每包直接加水飲用，可控制在 200 大卡左右的熱量。

5 食用方便

小包裝方便外出食用。

6 美味可口

7 不含化學色素、人工香料及防腐劑

後生元 CECT8145 改寫代謝密碼　擊退內臟脂肪

想要優化腸道菌相，除了大家熟知的益生菌、益菌生之外，近年來隨著對腸道微生物群研究的深入，科學家發現不具活性的「後生元」也有益於腸道健康，其中，特定菌株的後生元能改變脂肪代謝的方式，讓我們健康地瘦、瘦得健康。調整好腸道菌相，才能眞正由內而外養成健康易瘦體質，持久穩定地維持好體態！

腸道菌相佳 有助脂肪代謝

腸道菌影響營養吸收與脂肪儲存，當腸道菌相失衡，將影響脂肪代謝，且容易導致慢性發炎，促進內臟脂肪累積；而維持腸道菌相平衡，可避免發炎反應，減少內臟脂肪囤積。

*** 什麼是熱去活技術？**

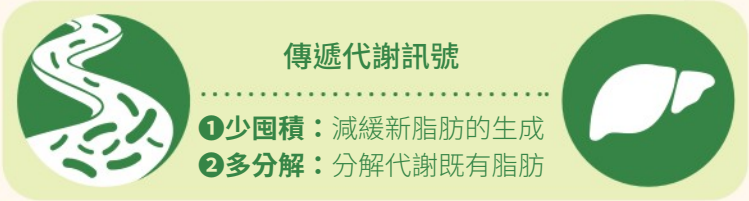
指的是在菌株生長期間的最佳時點進行熱封處理的過程，讓菌株失去活性但保留其保健功效，而因爲菌已不具活性，可免冷藏、耐高溫、耐酸鹼，處於更爲穩定的狀態。

內臟脂肪殺手 後生元 CECT8145

腸道菌影響營養吸收與脂肪儲存，當腸道菌相失衡，將影響脂肪代謝，且容易導致慢性發炎，促進內臟脂肪累積；而維持腸道菌相平衡，可避免發炎反應，減少內臟脂肪囤積。

1 少囤積、多分解　KO 內臟脂肪

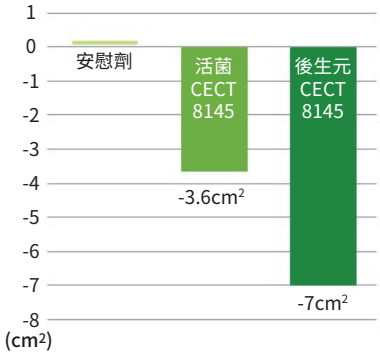
後生元 CECT8145，是代謝專門菌株－乳雙岐桿菌 CECT8145 的熱去活版本，經口服攝取進入腸道後，會啟動一連串的連鎖反應，由「腸道細胞」傳遞代謝訊號給脂肪的指揮中心－「肝臟」，執行以下指令：



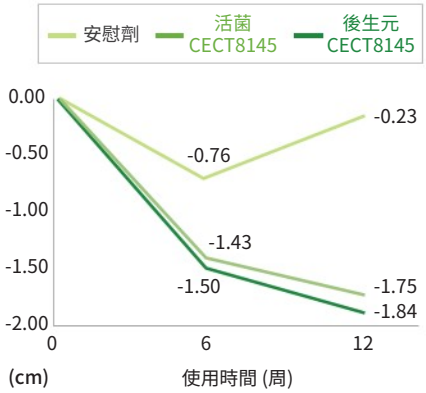
2 燃脂、腰瘦　人體臨床實證有效

經人體臨床實驗證實，後生元 CECT8145 能有效減少內臟脂肪面積，進而縮小腰圍尺寸，瓦解頑固內臟脂肪的效果比活菌 CECT8145 更勝一籌！

內臟脂肪面積減少 7cm²
（= 1個50元硬幣）



腰圍減少 1.8cm
（= 0.7吋）



對象：有腹部肥胖成年人 時間：12 周

* 臨床實驗爲隨機雙盲試驗，對象爲有腹部肥胖成年人，時間爲期 12 周

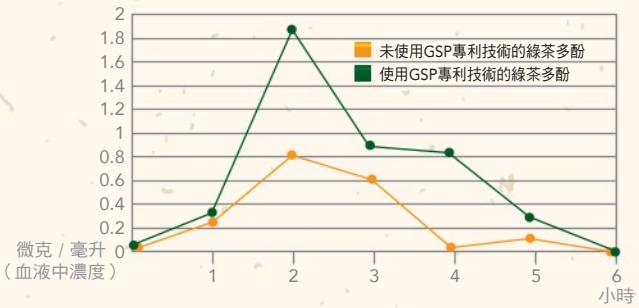
資料來源：“Effects of daily consumption of the probiotic Bifidobacterium animalis subsp. lactis CECT 8145 on anthropometric adiposity biomarkers in abdominally obese subjects： a randomized controlled trial.”Int J Obes（Lond） 43（9）： 1863-1868; “Evaluation of functional effect of a postbiotic formula on fat deposition in C. elegans model”Paterna （2024）

綠茶磷脂複合物 輕鬆油切　擺脫脂肪

想消除身上的脂肪，除了必須消耗熱量，減少脂肪的合成以及吸收也不能忽略。三管齊下，才能眞正迅速有效降低體重與減少體脂肪，並維持減重後的體重。茶葉中含有豐富的植物營養素，有助於控制體重與體脂肪，卻容易流失。科學家研發出 GSP（GreenSelect®Phytosome®）專利先進技術的綠茶磷脂複合物，能讓人體更容易吸收利用。

綠茶磷脂複合物結合了綠茶多酚及大豆卵磷脂，不含咖啡因，持續攝取能幫助提高身體利用率，促進新陳代謝，輕鬆展現健康體態。綠茶中的植物營養素綠茶多酚（EGCG）有抗氧化、油切等功能，但水溶性的EGCG容易從體內流失，經GSP(GreenSelect®Phytosome®)專利包覆技術將綠茶與卵磷脂結合的綠茶磷脂複合物，不只可以提高體內3倍吸收率，還可發揮阻斷油脂的超強功效。

GSP 專利綠茶磷脂複合物有助 EGCG 吸收



綠茶磷脂複合物的功效

1 減少飲食中脂肪的吸收

餐前服用，抑制消化脂肪酵素的活性，降低飲食中脂肪通過腸道時的吸收，進而減少吃進去的脂肪轉化成熱量，也避免過多的熱量轉變爲脂肪囤積在體內。

2 消耗身體已儲存的脂肪

綠茶磷脂複合物能提升人體的基礎代謝率，增加身體熱量消耗，特別是脂肪的消耗，因爲會提高代謝脂肪的酵素活性，促進脂肪在體內氧化代謝，幫助體脂肪分解，降低體脂率。

3 抑制身體合成新脂肪

對於脂肪酸合成酵素，綠茶磷脂複合物有明顯的活性抑制作用，使酵素在脂肪酸合成的過程中無法作用，等於間接阻撓脂肪的結聚、減少脂肪的合成，也降低體脂肪在人體的儲存。

4 改善健康指標

以綠茶磷脂複合物搭配低熱量飲食**持續使用 3 個月後**，可顯著減輕體重、降低 BMI，並減少腰圍。此外，還能降低血壓、三酸甘油酯、空腹血糖，提高有益的高密度脂蛋白膽固醇，全面改善代謝症候群的指標危險因子。

5 超強抗氧化能力

體內自由基過多，使身體處於慢性發炎狀態，是導致新陳代謝下降的原因之一。綠茶磷脂複合物爲強效抗氧化物，提供的抗氧化保護是維生素 E 的 25 倍、維生素 C 的 100 倍，可清除減重時身體所產生的自由基。

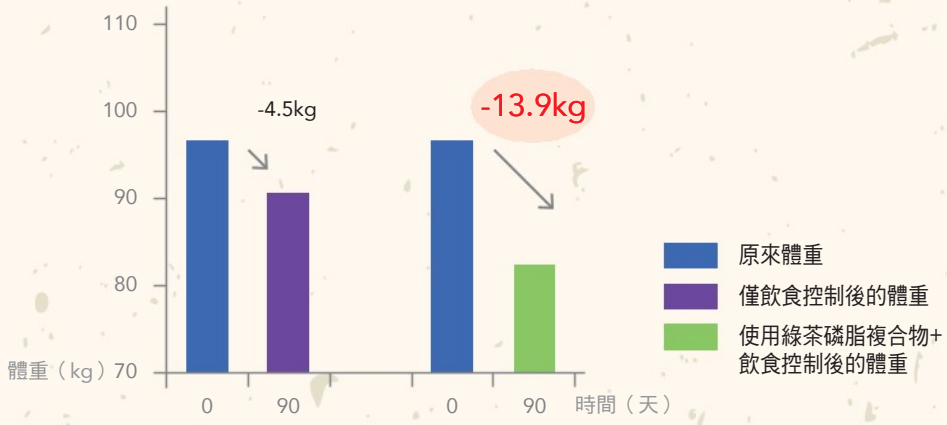
6 延長耐力運動表現

綠茶磷脂複合物能避免運動所產生的氧化傷害，增加運動時脂肪氧化代謝比重，使得原先消耗肝醣轉變成消耗脂肪，保存肌肉內的肝醣濃度，減少肝醣代謝造成的乳酸堆積，減少痠痛與不適，能使耐力運動的表現更有持續力。

綠茶磷脂複合物有效幫助減輕體重

研究顯示，每天攝取綠茶磷脂複合物（其中綠茶萃取菁華達100毫克、卵磷脂達200毫克）並搭配飲食控制，**持續使用3個月後**，減重13.9公斤，比僅靠飲食控制減重多3倍，而僅靠飲食控制只能減4.5公斤。

搭配飲食控制有效降低體重



腰豆、黃豆萃取菁華 滿足口慾　輕鬆享「瘦」

澱粉食物、精緻糕點與含糖飲料，是窈窕曲線的殺手！過量攝取醣類，會導致血糖上升，此時身體會分泌胰島素，胰島素越高，會增加脂肪合成，抑制脂肪分解，造成體脂肪上升，不但對曲線維持不利，也會漸漸帶來慢性疾病的威脅。要避免血糖波動，可以透過腰豆、黃豆的萃取菁華，阻斷澱粉與醣類的吸收，輕鬆擁有美好曲線。

腰豆萃取菁華——澱粉剋星

科學家從腰豆（又稱白腎豆）中萃取出「腰豆菁華」，發現其可以抑制澱粉的活性，因此可以阻止澱粉的消化吸收，形成糞便排出體外。

澱粉食物：麵條、米飯、麵包、紅豆、綠豆、芋圓、洋芋片與珍珠奶茶中的珍珠，都含有澱粉。

黃豆萃取菁華——甜食剋星

發酵過的黃豆萃取菁華能夠抑制雙醣的活性，讓蔗糖不易被消化吸收，可直接排出體外。

蔗糖食物：糖果、飲料、添加砂糖的甜品。

腰豆、黃豆萃取菁華的功效

減重總是失敗嗎？美食總是難以克制嗎？試試從澱粉與雙醣兩者著手，利用腰豆與黃豆萃取菁華將這兩種酵素的作用阻斷，澱粉與甜食就不易分解爲單醣被人體吸收，還能穩定血糖，減少脂肪囤積，避免飢餓感，讓你瘦得輕鬆、健康、維持長久！

1 減少脂肪囤積

由於胰島素可促進脂肪囤積，當阻斷澱粉與醣類的吸收後，就可透過血糖的穩定，減少胰島素分泌，有助於控制體脂肪。

2 減少熱量吸收、幫助體重控制

研究顯示，腰豆萃取菁華 500 毫克與黃豆萃取菁華 300 毫克，最多可減少 500 大卡來自澱粉與蔗糖的熱量吸收。

3 減少飢餓感

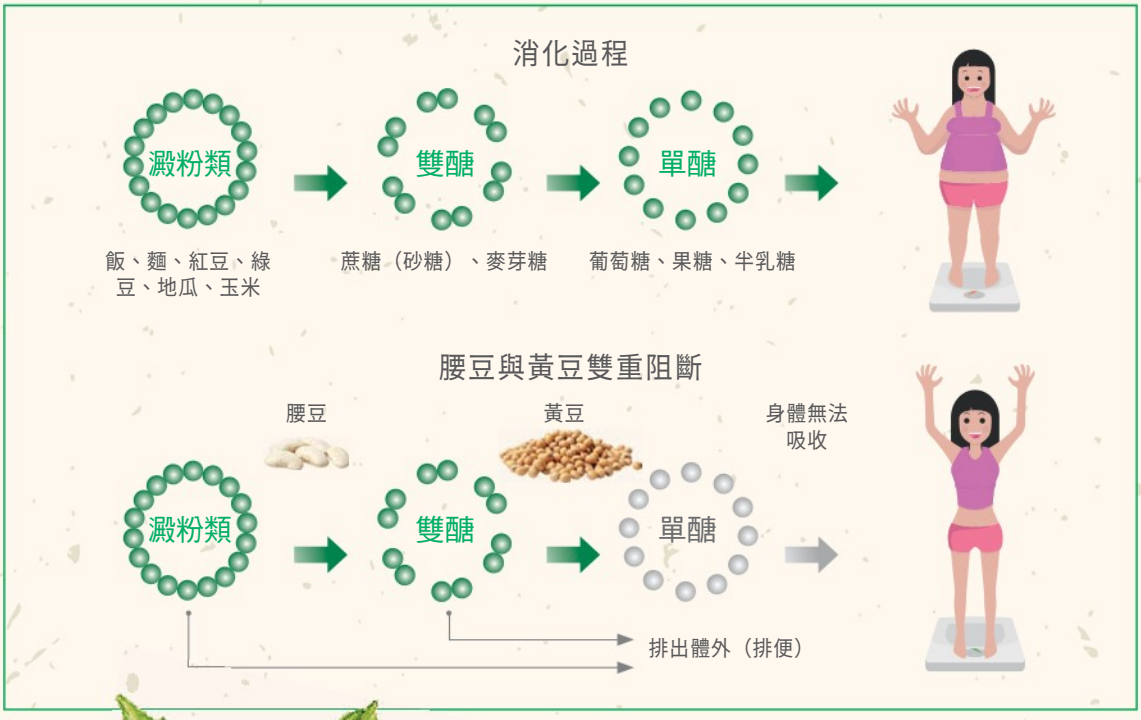
由於延緩與抑制醣類被人體消化吸收，能使飯後的血糖和胰島素不會上升得太快，有助穩定血糖與胰島素，就不容易出現飢餓感，因而可延長飽足感，也減少暴飲暴食，促進減重目標達成。

4 減少糖尿病、動脈硬化

穩定的血糖與胰島素有助於身體健康，可預防或控制糖尿病、動脈硬化等文明病。

消化過程

澱粉屬於多醣類，是由長鏈的糖分子組成的，每條長鏈是由幾百個糖分子連接而成，當澱粉進入腸道時，胰臟會分泌酵素分解澱粉，將長鏈的糖分子消化分解成雙醣，飲食中也可能直接攝取雙醣（如蔗糖）。雙醣是二個糖分子組成的小單位，此時腸道會產生第二種消化酵素——雙醣酶，這種酵素負責將雙醣分解成人體可以吸收的最小分子單醣，只有單醣才能夠被人體吸收，以澱粉而言，最終需被消化分解成單醣，才能被人體吸收。



含 500 大卡澱粉或糖的食物

- **剉冰：**一大盤的熱量就有 530 大卡，約爲 2 碗白飯的熱量。
- **義大利麵：**一盤美味的義大利麵總熱量約 770 大卡。
- **蛋糕：**一塊 300 公克的蛋糕約有 1,000 大卡的熱量。
- **粽子：**一個大粽子約有 500 ～ 800 大卡的熱量。

消耗 500 大卡要做多久運動呢？

健康減重需要搭配適當運動，但是你知道消耗 500 大卡的熱量，需要做多久運動嗎？請依照自己接近的體重與時間估算。

運動30分鐘所消耗的熱量(大卡)

	消耗熱量 (大卡 / 公斤體重 /30 分鐘)	50 公斤	60 公斤	70 公斤
上樓梯	4.2	210	252	294
慢走 (4 公里 / 小時)	1.75	87.5	105	122.5
快跑 (12 公里 / 小時)	6.35	317.5	381	444.5
騎腳踏車 (一般速度，10 公里 / 小時)	2	100	120	140
瑜珈	1.5	75	90	105
有氧舞蹈	3.4	170	204	238
跳繩（慢）	4.2	210	252	294

纖維 排便順暢 窈窕有型

你是不是當「老外」很久了？三餐幾乎都在外面解決，忙碌的生活讓你老是忘記自己應該多吃蔬菜水果，造成纖維長期攝取不足！衛生福利部調查發現，上班族群高達 9 成有纖維攝取不足的現象，而外食人口又更嚴重，因而常造成排便不順、毒素無法排出等問題。

衛生福利部建議國人每日纖維應攝取 25 ～ 35 公克，孩童的建議量是年齡數字再加上 5，如：10 歲的建議量是 15 公克，但調查發現有 9 成以上國人膳食纖維攝取不足，平均每天的膳食纖維攝取量只有 15 ～ 20 公克，還不到建議量的 2/3。纖維的主要來源是來自全穀雜糧類，民國 107 年新版的飲食指南建議，每天都要吃到全穀雜糧類，如：糙米、薏仁、紅豆、綠豆、番薯、芋頭等，未加工的全穀雜糧類至少占 1/3，再加上正常的蔬果攝取，成人每日最低標準爲至少七份蔬果（4 碟蔬菜 +3 份水果），但目前大多數國人飲食不均，常無法攝取到充足的纖維，須透過額外補充膳食纖維等營養食品，才能應付身體所需。

纖維的功能

1 維護腸道健康，預防大腸癌及直腸癌

纖維的吸水功能可稀釋腸道中的有毒物質

纖維體積大可促進腸道蠕動，幫助排便，降低有毒物質與腸黏膜接觸的時間

作爲益生菌的食物 提供「好菌」營養如果寡醣、菊糖，能幫助腸道「好菌」生長及繁衍，維護腸道健康。

缺乏纖維會造成免疫力下降

抑制壞菌，預防腫瘤形成 有些腸道菌種會分解纖維產生短鏈脂肪酸，有助降低腸道 pH 值，讓腸道呈現偏酸性環境，幫助好菌生長，抑制壞菌，預防腫瘤形成，同時好菌產生的短鏈脂肪酸還可幫助維護腸黏膜細胞的健康，讓腸黏膜分泌足夠的黏液覆蓋在腸黏膜表面，發揮保護與潤滑效果，因此當纖維攝取不足時，會導致腸內細菌分解腸黏液，使腸黏液減少，讓腸道失去腸黏液的保護與潤滑，使壞菌有機可趁。

2 排便順暢、預防痔瘡及便祕等疾病

纖維可增加糞便體積，促進腸道蠕動，幫助排便，使腹壓正常，預防便秘、痔瘡、憩室症、息肉等，也可預防靜脈曲張。

3 幫助排毒

- **纖維可吸附飲食中的農藥、重金屬，使有害物質隨著纖維排出體外。**
- **纖維可刺激腸道蠕動，幫助排便，縮短糞便及有毒物質在腸道停留的時間，也可間接減少粉刺面皰的形成。**
- **纖維攝取不足時，容易受到腸道細菌作用而使有毒物質再度被釋放出來。**

4 增加飽足感、控制體重

纖維可吸水膨脹，延長食物在消化道中的時間，並賦予絕佳的飽足感，延後飢餓感，使食量減少，若欲減重，進餐前先食用富含纖維的食物，將有助食量控制。

5 減少飲食中脂肪的吸收

纖維可吸附脂肪，減少飲食中的油脂被身體吸收，進而達到熱量控制的目的。

6 降低血膽固醇、膽結石、心血管疾病

纖維可吸附膽酸，增加膽酸排泄，加速膽固醇代謝，有助降低血膽固醇，並可吸附鈉，減少高血壓，有助預防心血管疾病。

7 穩定血糖

纖維經腸道細菌發酵後會產生某些短鏈脂肪酸，能抑制醣質新生作用，因此可降低消化吸收的速率，避免人體進食後血糖快速上升，有助血糖穩定。

8 減少蛀牙罹患率

食物中的纖維可增加牙齒的咀嚼運動，刺激唾液分泌，減少污垢在牙縫中殘留，並稀釋會導致齲齒的有機酸作用，還可鍛鍊牙床，改善口腔功能，減少牙齒疾病的發生。

水溶性纖維與非水溶性纖維

纖維依是否可溶於水中，可分爲水溶性纖維與非水溶性纖維，對人體健康扮演不同的角色功能。

1 水溶性纖維

可溶於水中的纖維。

有助腸道健康 作爲益生菌的食物，幫助好菌生長及繁衍。

增加飽足感，延緩飢餓 可吸水膨脹，延長食物在胃中停留的時間。

減少油脂吸收 可吸附油脂，減少飲食中的油脂被身體吸收。

降低膽固醇 可以吸附膽酸，降低血膽固醇。

有助穩定血糖、控制食慾 抑制醣質新生作用，減緩飲食中糖被吸收的速度與量。

2 非水溶性纖維

無法溶於水中的纖維。

幫助排便 增加糞便體積，刺激腸道蠕動，產生便意。

排毒 減少有害物質停留於腸道的時間。

有助腸道健康 預防便祕、痔瘡、憩室症、息肉。

缺乏纖維容易引起的症狀

便秘、痔瘡、直腸癌、大腸癌、憩室症、心血管疾病、腸胃不適、脹氣、青春痘。

纖維在一般食物中的平均含量

- 全穀雜糧類 1 碗或常見的實用單位：2 ～ 3 公克
  精緻：≤ 2 公克，如：白飯一碗、拉麵一碗、饅頭一個、麵包一個
  未精緻：≥ 3 公克以上，如：糙米飯一碗、番薯一小條、薏仁、紅豆、綠豆、芋頭、蓮藕
- 豆類 (黃豆毛豆)1 份：2 ～ 3 公克
- 蔬菜類 1 份 (煮熟約半碗)：2 ～ 3 公克
- 水果類 1 份 (約一女生拳頭大)：2 ～ 3 公克
- 堅果種子類 1 份 (約一湯匙)：2 ～ 3 公克

消化酵素 告別胃酸、胃脹、消化不適

現代人好口腹之欲，吃香喝辣無所節制，大口喝酒、大碗剉冰、麻辣火鍋、再配大杯冰紅茶，腸胃的負荷也愈來愈重。腸胃不適問題已成爲文明病，在台灣大約每 4 個成人就有 1 個出現消化不適症狀，依據健保局的資料統計，平均每個民衆 1 年要使用超過 100 顆胃藥！

消化酵素——腸胃保健的大功臣

所有的身體活動幾乎都需酵素參與，才能順利進行，而消化酵素即是負責將腸胃道中的大分子食物分解成小分子的營養成分，以利人體吸收。雖然人體能製造有限的酵素，但也需補充來自食物中的酵素，才能維持腸胃機能的平衡。未加工的蔬果與穀物可以提供人體酵素，並幫助消化，但消化酵素的活性在烹煮過的熟食中幾乎全遭破壞，導致人體無法利用，必須使用人體自行分泌的消化酵素。然而現代人的生活壓力大，飲食傾向加工與過度烹煮，生食比例較低，使得一般人難自飲食中獲得足量的酵素，因此身體必須分泌很多消化酵素來分解食物，導致腸胃負擔沉重，進而影響消化道的健康。從生鮮食物攝取或補充酵素，可以減輕體內自製酵素的負擔，進而促進腸胃與身體其他器官的健康！

消化酵素對健康的功效

1 舒緩腸胃不適

實驗證實，口服酵素可以有效減輕腹瀉與胃腸脹氣的症狀。從食物中額外補充消化酵素，可以減少體內自行製造酵素，減輕腸胃與內臟的負擔，舒緩腸胃不適。當我們從食物中獲得的消化酵素愈多，身體就有餘力製造其他酵素，參與體內新陳代謝、組織修復等生化反應，身體也會愈健康。

2 減少乳糖不耐症

東方人因爲遺傳或飲食習慣等因素，喝下牛奶或攝食乳製品容易出現腹瀉、脹氣等乳糖不耐症狀。研究顯示，喝牛奶前補充乳糖酵素，有助於腸道對乳糖的分解利用，可減緩乳糖消化不全、脹氣、腹瀉等狀況。

3 幫助食物分解，促進營養素吸收利用

消化酵素能將食物中的營養成分，如蛋白質、脂肪或醣類分解成小分子，以利身體吸收。研究指出，口服消化酵素後，糞便中未被消化的營養素減少，證明消化酵素可提升腸道對營養素的吸收利用。

4 增強腸道與身體的免疫力

鳳梨酵素具有良好的黏膜滲透度，能跨越腸道的上皮細胞，保護腸道免受細菌感染所引發的發炎反應，增加腸道免疫力，進而提升身體的免疫力。

5 抗腫脹、幫助傷口癒合

數個針對蛋白質酵素所做的研究發現，攝取蛋白質分解酵素的補充品，能夠大幅減輕因爲手術而引起的腫脹、瘀血與不舒服，並能加速傷口復原的速度。

6 其他研究

動物實驗證實，鳳梨酵素具有對抗血小板凝聚活動的功能，可預防血栓及心血管疾病。鳳梨酵素亦能增加身體中血漿、前凝血酵素與抗凝血酵素，因而減少纖維蛋白的形成，並增加纖維蛋白的移除，藉由改變白血球的轉移與活性，達到抗發炎、降低傷口腫脹等作用。鳳梨酵素的抗發炎功效已應用於醫學領域，如外科手術、支氣管炎、心絞痛的治療。

消化酵素的作用機制

在消化系統中，酵素的活動扮演關鍵的角色，當食物放入嘴巴時，酵素活動立即展開。唾液含有水、鹽與酵素，會對醣類（碳水化合物）進行消化。當唾液與食物的混合物進入胃，胃會分泌胃液，胃液由水、酵素與鹽酸混合而成，胃液的酸性使胃內部的酸鹼值保持在2以下，蛋白質與某些脂肪會在胃中被水解，但碳水化合物在胃中的分解會停止，直到抵達小腸後才又開始。在腸道中，胰臟與肝臟會利用到達十二指腸的輸送管提供更多的消化液。胰臟的消化液含有酵素，可對醣類、蛋白質、脂肪等三種營養素發揮作用，且含有碳酸氫鈉，可中和鹽酸的酸性，這使腸道的環境略呈鹼性。腸壁上的細胞表面含有消化酵素，因此被分解成小分子的營養素能被腸道再吸收利用。

保養腸胃小祕訣

除了適當補充消化酵素，建議應改變生活型態：

- 少量多餐
- 避免刺激性的食物
- 減少肉類或高脂肪食物的攝取
- 多吃蔬果及高纖維食物
- 細嚼慢嚥
- 限制進食時的飲料攝取
- 避免吸入過多的氣體
- 保持健康的體重

優質蛋白質、胜肽、玻尿酸 全方位提升關節行動力

根據統計，人一生中有 80% 的機會可能罹患退化性關節炎，58 歲以上成年人，每 5 人就有 1 人有關節退化的問題，70 歲以上更高達 80%，世界衛生組織更將骨關節問題與心血管問題並列爲 3 大健康殺手，不可不慎。同時衛生福利部調查發現，國人膝關節退化的患者年齡層有逐漸下降的趨勢，其實只要超過 25 歲，就應該注意關節保養！

關節問題的發生原因

骨骼、肌肉和玻尿酸是支持關節健康的3要素。骨骼具有支撐力，但要支撐關節腔的空間，需要靠膝關節周遭的肌肉幫忙，加上關節腔中的玻尿酸幫助潤滑，才能減緩軟骨磨損，有哪些原因會造成關節問題呢？

1 身體組織結構老化

隨著年齡增長，骨骼、肌肉和玻尿酸的退化問題會自然產生，造成關節退化問題。

骨質流失 骨骼密度在 30 歲達到顛峰後，開始每年以 1% 速度流失，更年期婦女更可達 2%～3%。

肌肉流失 如果沒有積極進行肌力訓練，30 歲起，肌肉質量每 10 年流失 3～8%。

玻尿酸流失 關節液中的玻尿酸也會開始流失，大約到 70 歲時已大幅減少。

2 生活型態影響

體重過重 過胖的人會增加膝蓋承重壓力，加速膝軟骨耗損，美國研究發現，1/4 的關節炎與肥胖有關，超重者比標準體重者罹退化性關節炎機率高出 4～5 倍。

女性穿高跟鞋 穿高跟鞋增加膝蓋壓力，把力量集中在髖骨，易導致髖關節提早退化。

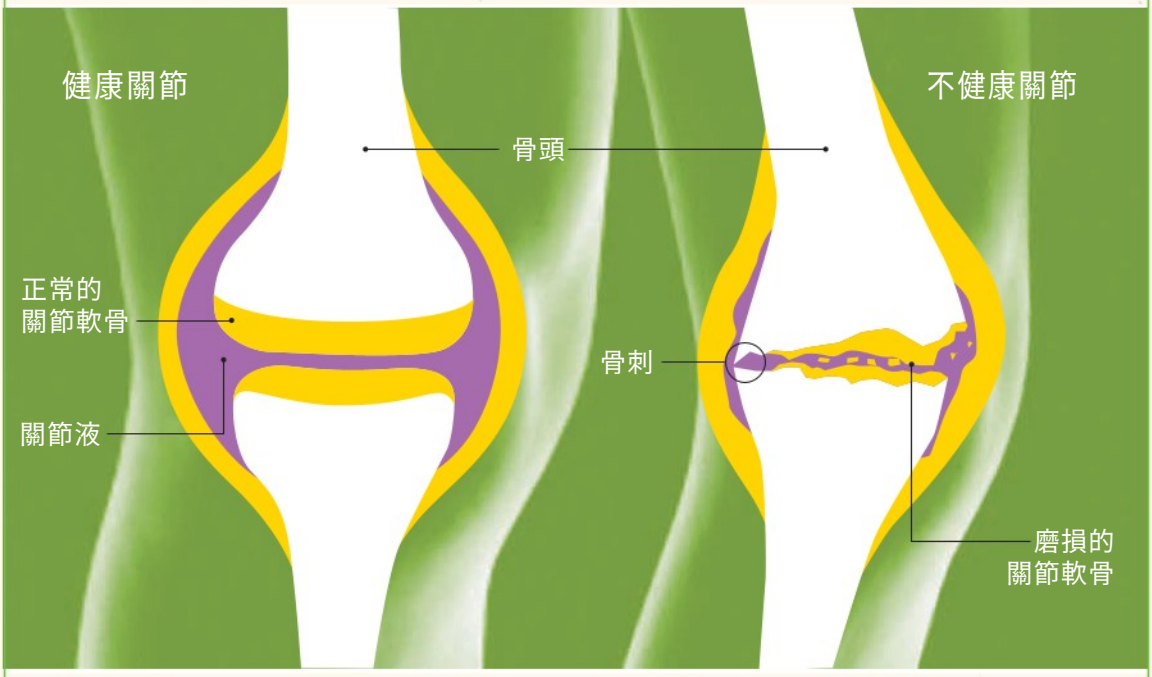
姿勢不正確 翹二郎腿容易使骨盆傾斜，膝關節髕骨外翻或位移，軟骨磨損。站三七步會增加膝關節負擔。蹲、跪的姿勢也容易傷膝蓋。

運動不當 適當的運動可強化膝蓋，但要循序漸進，不要勉強，避免重複性壓力。

肌肉與潤滑最關鍵

每天都在活動的關節，非常仰賴周遭組織的肌肉支撐以及關節腔的潤滑。一旦關節周邊肌肉減少，關節腔的玻尿酸又因歲月而流失，關節腔的壓力會增加而變窄，軟骨更容易磨損造成發炎而產生疼痛，減低行動力。而行動力降低後，肌肉更可能進一步流失，造成惡性循環。因此若要從根本維持關節健康，務必要注意肌肉與潤滑。

肌肉量充足　關節腔飽滿　　肌肉量下降　關節間隙縮小



關節：骨頭（硬骨）間的接觸區，由軟骨、關節液、韌帶、肌肉等所組成。

軟骨：覆蓋骨頭末端，由水、醣蛋白、膠原蛋白及其他基質交錯構成。

優質蛋白質 + 雙胜肽——增加肌肉

保養關節健康，特別要強化肌力，才能穩定關節。當肌肉力量足夠且平衡，能幫助關節在活動時維持在最佳相對位置，提升支撐力，不容易磨損軟骨，也不會過度拉扯韌帶等軟組織。肌肉是關節最天然的護具，補充增加肌肉的營養素，並搭配運動，是照顧[redacted]

植物性優質蛋白質

- 促進肌肉合成，修補組織
- 無膽固醇、乳糖等人體負擔
- PDCAAS=1
  （完整胺基酸 × 食物高蛋白質消化率）

小分子雙胜肽(如大豆、豌豆)

- 活化肌細胞，促進肌纖維變大
- 小分子，吸收快，肌肉合成速度更快
- 黃金比例，肌肉增長更多
- 搭配運動效果更佳

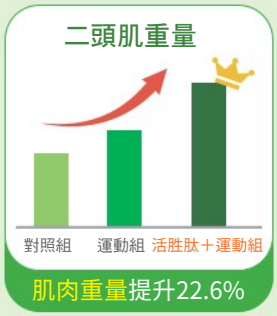
1 促進肌肉合成

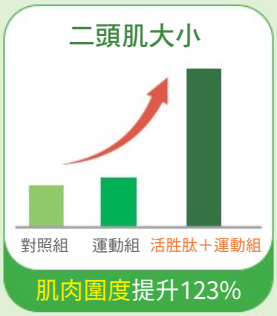
*內部研究數據

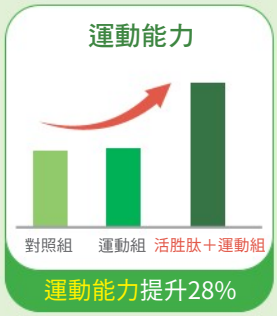
2 黃金比例肌肉增長更多

大豆肽：豌豆肽＝ 3:1
肌肉纖維提升 47%

3 搭配運動增肌效果更佳





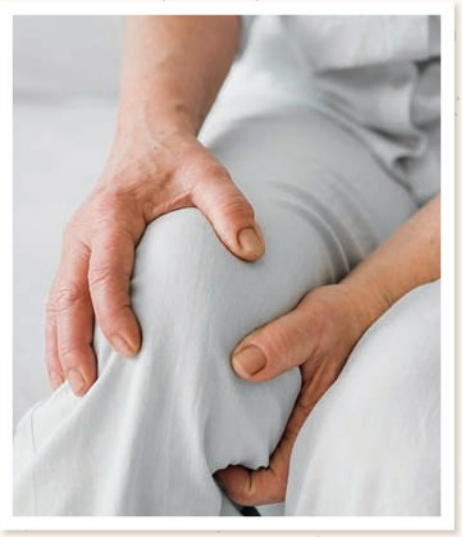


玻尿酸——靈活關節

以關節結構來說，軟骨及關節液主要提供潤滑及像海綿般吸收關節活動時產生的壓力、減少關節面的磨損。一旦出現關節液分泌不足、軟骨磨損嚴重，無法再提供足夠吸收壓力的作用時，關節活動就會有疼痛的感覺，因此要注重關節液與軟骨的保健營養素。

玻尿酸

- **玻尿酸是關節液的主要成分，也是軟骨基質成分。**
- **可提供緩衝效果，保持關節恆定。**
- **潤滑關節，減少軟骨磨損，讓關節轉動更順利。**
- **隨者年齡增長，快速流失，需積極補充。**

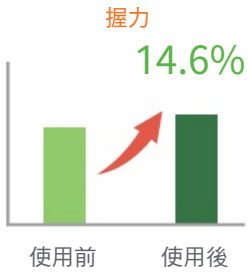


優質蛋白質 + 雙胜肽 + 玻尿酸 三效營養素聯手效果卓越

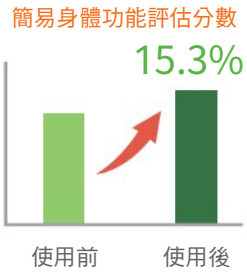
90 天改善骨關節炎 *

臨床研究顯示，補充優質植物蛋白質 + 大豆、豌豆胜肽 + 玻尿酸配方，可有效改善握力、行動能力以及骨關節炎疼痛。

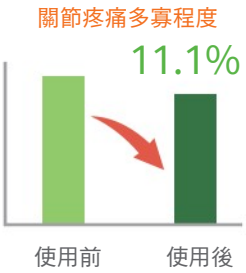
握力顯著提升



行動能力表現顯著提升



骨關節炎疼痛顯著下降



* 內部資料

葡萄糖胺 預防退化性關節炎

你是否有這樣的經驗？當走路、下樓梯或運動的時候，常常覺得膝蓋卡卡，無法活動自如，影響行動力。或是久坐之後，感到起身困難？特別在濕冷的季節，這種情形更容易發生呢？這些現象已經在提醒你，關節保養要趁早！

許多人誤以爲攝取足夠的鈣質就可以保養關節，其實鈣質主要是維護硬骨的健康，預防骨質疏鬆，但是針對關節軟骨的修補與關節液的強化補充，則要攝取充足的葡萄糖胺。

照顧軟骨健康，預防退化症狀

關節的構造主要有軟骨、關節液與肌肉。軟骨具有「吸震」的功能，當我們走動時，身體的重量會造成軟骨不斷磨損，人體雖會自行修復軟骨，但是當修復的速度趕不上磨損的速度時，就容易產生疼痛、發炎、形成關節不平滑、硬骨增生導致骨刺等退化性關節炎的症狀，嚴重時需要開刀或換人工關節。

1 維護關節健康，預防退化性關節炎

可促進關節軟骨生成，減少軟骨分解，幫助修復損傷的軟骨，增加舒適度。與玻尿酸相輔相成，協助製造關節液，保護關節增加潤滑度。改善關節的活動功能與靈活度。

2 改善退化性關節炎疼痛不適

許多研究顯示，每天攝取1,500毫克的葡萄糖胺，可改善疼痛問題。國內在2001年針對300位退化性關節炎病患，每人每天食用1,500毫克葡萄糖胺連續三個月，評估結果發現，80%輕度退化性關節炎的人，能透過葡萄糖胺的補充改善疼痛感。2001年所做的研究，212位輕度至中度的膝關節炎患者，隨機分組使用安慰劑或1,500毫克葡萄糖胺，爲期三年的追蹤研究發現，葡萄糖胺不但可有效且安全地減輕疼痛，並可降低膝蓋關節病情惡化。研究也發現，葡萄糖胺可能不只減緩膝關節炎的發炎與疼痛，也可促進關節軟骨的生成。

3 減輕疼痛效果比止痛藥更佳

每天攝取1,500毫克的葡萄糖胺，除了可改善退化性關節炎，緩解疼痛的效果比止痛藥更持久安全。在178名病患隨機分組的雙盲研究中，連續4周每天食用1,500毫克葡萄糖胺與治療關節炎的止痛藥做對照，發現葡萄糖胺減輕疼痛的效果與止痛藥相同，且副作用較少，而在研究結束後具有較佳的持續效果。

葡萄糖胺的功效

- 幫助軟骨生成
- 增加關節潤滑液
- 抑制軟骨磨損
- 預防關節摩擦發炎
- 提高關節靈活度
- 減少疼痛及腫脹變形

金盞花、番茄、杜沙藻、黑醋栗、杭菊、枸杞

晶亮有神 改善視疲勞

電腦、手機與平板的普及，帶來了生活上的便利，卻讓眼睛健康也亮起了紅燈！人到了 30 歲以上情況會越來越明顯，40 歲開始許多人便正式出現「老」眼昏花的現象。關心眼睛健康是人人都應注意的問題，而葉黃素、玉米黃素、茄紅素、β 胡蘿蔔素與花青素，則是保養眼睛健康的新主流營養素。而且以中醫的角度來看，眼睛和肝臟的關係密不可分，更可長期補充菊花、枸杞從根源養眼。

金盞花的有效成分——葉黃素 & 玉米黃素

金盞花是一種黃或橘紅色的花朵，富含葉黃素和玉米黃素，其天然比例是5:1，屬於類胡蘿蔔素的一種，是視網膜上黃斑部的抗氧化物質，也是水晶體中唯一存在的類胡蘿蔔素抗氧化物質，可保護眼睛健康。人體無法自行製造，必須從飲食攝入！

1 抗氧化保護

眼睛視網膜暴露於光照、氧氣中，含有豐富的不飽和脂肪酸 DHA，故容易受到自由基的攻擊而受損。葉黃素可保護視網膜免於受到脂肪氧化的傷害，保護眼睛的血管。

2 避免黃斑部退化病變

充足的葉黃素可增加眼睛黃斑色素密度 (MPOD)，MPOD 負責過濾來自太陽光的紫外線和外在藍光的侵害，處於健康水平，黃斑部則可過濾 90% 以上的有害光源，保護視網膜健康。研究發現，長期使用 10 毫克 5:1 黃金比例的葉黃素及玉米黃素達 1 年，可明顯增加黃斑色素密度，改善用眼功能，增加色彩對比和提升視覺光線適應力。

黃斑部是最精細的視覺辨識系統

黃斑部在視網膜上，由於此處有許多黃色色素，所以被稱爲黃斑部，影像就聚焦在視網膜的黃斑部上，能清楚地辨識形狀、顏色、光亮等，這裡集中了大部分的感光細胞，可說是眼睛最精細的視覺辨識系統，一旦受損，視力會急速減退。根據美國食品藥物管理局建議，每日攝取 6 ～ 10 毫克的葉黃素，即可降低罹患白內障及黃斑部病變的風險，且能夠減低黃斑部病變的症狀。

你看到的世界？

番茄的有效成分——茄紅素

近年來，番茄的營養價值、醫療效果、抗衰老保健等的研究不斷出現。除了含有豐富的維生素C、β-胡蘿蔔素外，茄紅素更是裡面非常厲害的營養素。茄紅素是類胡蘿蔔素的一種，擁有超強的抗氧化能力，能防止自由基造成身體組織病變，更具有抗癌效果。

提升抗氧化、協助對焦、延緩睫狀體老化

茄紅素積聚在視力對焦最重要的睫狀體，其中的睫狀肌負責拉伸或彎曲眼睛睫狀體的肌肉。在長時間使用 3C 產品而出現疲勞或聚焦模糊時，茄紅素可幫助保持正常的視力對焦、舒緩眼睛疲勞。

杜沙藻有效成分—— β-胡蘿蔔素

杜沙藻是一種嗜鹽的綠色微藻，生長在乾旱、酷熱和少雨的環境。因生長環境嚴峻，杜沙藻進化出一種新的機制來保護自己免受太陽的傷害，其顏色會由綠色逐漸變成深粉紅色，這是爲了生存所產生的多種高濃度類胡蘿蔔素及活性成分，具有強大的抗氧化力。類胡蘿蔔素中的β-胡蘿蔔素會在身體需要時，在肝臟轉化成維生素A加以利用，因此無需擔心維生素A攝取過量的危險。

1 抗氧化，延緩或防止白內障

根據研究指出，維生素 A 具有良好的抗氧化能力，保護細胞避免其被自由基破壞死亡，可以降低罹患白內障的風險。

2 維持暗處視覺

類胡蘿蔔素能使 RPE 視網膜色素上皮層細胞（Retinal Pigment Epithelium Cells）正常分布，幫助在黑暗中發揮正常功能，適應光線變化，維持夜間視力。

黑醋栗有效成分——花青素

黑醋栗經過科學研究後發現含有豐富的花青素，而花青素屬於類黃酮的一種，研究發現其具有抗氧化功能。

增進眼部血液循環、減輕眼部疲勞

花青素能保護微細血管壁的健康，負責運送所有精密的眼睛細胞所需的營養與代謝，且花青素能強化眼睛微細血管的韌性、促進血管膨脹和伸縮性，提高微血管與靜脈的血液流動，改善眼部的血液循環，因而可以進一步減輕眼睛疲勞，維護眼睛健康。

要護眼先養肝

以中醫的角度來看，眼睛和肝臟的關係密不可分。視疲勞的病因涉及肝腎陰虛、氣滯血瘀、氣血虧虛、脾胃虛弱等諸多方面。

《黃帝內經》中提到「肝開竅於目」，指眼睛需要肝精肝血的滋養，如肝血不足，眼睛容易看不清楚；肝陰不足，則會眼睛乾澀、迎風流淚、畏光羞明，所以養眼就要從根源開始。

1 杭菊

可散風清熱、平肝明目、清熱解毒。經過篩選的杭菊品種，富含綠原酸和總類黃酮，能幫助抗氧化及舒張血管，可以幫助舒緩眼睛疲勞感。

2 枸杞

可滋補肝腎，益精明目。枸杞含有大量的維生素 A、β 胡蘿蔔素以及葉黃素，可以保護眼睛黃斑部，也可以避免眼睛乾澀。枸杞多醣是一種抗氧化劑，能夠有效地清除體內過多的自由基，避免眼睛老化。

在選擇中藥配方飲品的時候，建議要選用有科學實證的配方，有研究指出，將金盞花葉黃素、玉米黃素、杭菊、枸杞，及黑醋栗萃取物經一定比例搭配食用，可以有助於保護視網膜，提高眼睛黃斑部的密度，改善眼睛乾澀以及視覺疲勞感。

管花肉蓯蓉 提升記憶力的植萃力量

隨著現代社會激烈的競爭，工作與生活壓力大，導致腦力、記憶力加速老化。你是不是也覺得自己用腦過度，常常上一秒鐘想到的事情，下一秒鐘卻怎麼也記不起來，腦袋越來越不靈光？

疲勞壓力加速大腦衰退

根據研究指出，腦神經細胞從胎兒在母體中開始組成，直到兩歲左右數量會急速增加，腦部也會逐漸變大，並在 20 歲之前發育完成。但隨著年齡的增長，腦細胞會逐漸死亡，而且腦細胞與其他身體細胞不同，死亡的腦細胞並不會有新生的細胞替代。人類腦細胞在 20 歲左右每天有 1 萬個細胞死亡，到 40 歲時腦細胞死亡的速度加快到每天有 20 萬個被淘汰，加上工作忙碌與生活壓力，更加速腦細胞的損傷，讓許多人感覺腦力大不如前。除了病理性的腦部受損，原因複雜，不易控制，但自行衰亡的部分，又稱爲神經凋零，也就是腦萎縮，是可以藉由適當運動、良好睡眠、適時抒壓及營養補充來改善。尤其近年來，科學家發現一種生長於荒漠的草本植物——管花肉蓯蓉，能有助於改善大腦記憶力，幫助腦神經運作更順暢。

失智症人口快速增加

2019 年國際失智症協會發佈全球失智症報告，平均每 3 秒就有一人罹患失智症。台灣失智症盛行率 65 歲以上的老人每 13 人即有 1 位失智者，而 80 歲以上的老人則每 5 人即有 1 位失智者。(依衛生福利部委託台灣失智症協會進行之失智症流行病學調查結果)。45 ～ 64 歲失智症人口有 11,324 人，加上 65 歲以上失智人口，推估 2021 年台灣失智人口共佔全國總人口 1.34 %，亦即在台灣約每 74 人中即有 1 人是失智者。

老化與失智的差別

老化：

- 可能突然忘記某事，但事後會想起來。
- 若做記憶測試，可能會無法完全記住測試中的物品。

失智：

- 對於自己說過的話、做過的事，完全忘記。
- 無法記住記憶測試中的物品，甚至完全忘記自己做過測試。

提升記憶力的植萃力量——管花肉蓯蓉

管花肉蓯蓉，生長在新疆南部的沙漠地帶，人稱「沙漠人蔘」。科學家經過多年的研究發現，管花肉蓯蓉可明顯幫助改善記憶力、增強學習能力，除了對於失智症 (阿茲海默症與血管性失智) 具有臨床治療的作用，對於健康成年人更能幫助改善記憶力。管花肉蓯蓉最關鍵的成分就是「蓯蓉總苷」(Cistanchisglycosides)，其對大腦的主要功能有以下 4 點：

1 保護神經細胞，抑制神經細胞的凋亡

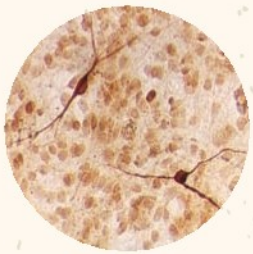
蓯蓉總苷在相關的腦神經研究中發現，可有效的抑制神經細胞死亡，並且改善腦部神經細胞的退化。

2 促進神經細胞的生長和修復

日本近年研究發現，管花肉蓯蓉有類似神經細胞生長因子的活性作用，且在雞胚胎的神經纖維細胞實驗中發現，管花肉蓯蓉可促進神經纖維的生長與修復。

正常的腦神經細胞

受損的腦神經細胞



使用管花肉蓯蓉萃取物後，受損的腦神經細胞開始生長，恢復活性。

3 增加腦內神經傳導物質的釋放

研究發現，失智症患者腦中的神經傳導物質——乙醯膽鹼（acetylcholine）減少，造成患者的記憶力、反應能力的遲緩，而管花肉蓯蓉能有效抑制乙醯膽鹼酶的活性，並能維持血液中乙醯膽鹼的濃度，進而發揮改善記憶力的功能。

4 舒張腦中微細血管、改善腦血流量

當年紀漸長，腦部許多微細血管容易發生多種變化，造成腦部血流量降低，無法及時提供氧氣與營養物質至腦細胞，容易造成腦細胞死亡，加速腦部退化的程度。2006 年到 2009 年間有多篇研究發現，管花肉蓯蓉有舒張血管、增加腦部血流量的作用，幫助腦部細胞減少因缺氧或缺乏營養物質的運送而死亡的情況。

大量的動物試驗證實，管花肉蓯蓉具有明顯提升記憶能力的作用，研究也發現，健康的成年人每天攝取 300 毫克的管花肉蓯蓉菁華，持續食用 6 周，對於短期的記憶力、聯想力與辨識力皆能顯著提升，同時發現血液中的乙醯膽鹼酶濃度明顯的減少，顯示管花肉蓯蓉不僅能作爲腦部記憶的改善劑，同時具有腦神經保護作用。對於從事腦力勞動者以及記憶減退、老年失智症初期的患者都非常有用，讓腦力、記憶力維持在最佳狀態。

大腦初老症狀找上你了嗎？

大腦初老自我檢測

- 你覺得記憶力日益減退嗎？
- 你覺得越來越難維持專注力嗎？
- 你有時會忘記自己原本想要說的話或想要做的事嗎？
- 你發現學習新事物比起以前要花更多時間嗎？
- 計算加法或減法時，不寫在紙上算不出來嗎？
- 時常感到身心疲憊嗎？
- 看到熟面孔的人，卻想不起他的名字嗎？
- 你發覺過去的事情記得一清二楚，但卻不記得幾天前發生的事嗎？
- 你有時會忘記今天是星期幾嗎？
- 你會忘記帶鑰匙或帶傘出門，或是忘了把東西帶回家嗎？
- 找東西時，你會忘記自己在找什麼？

計分方法：每勾選 1 題，即得 1 分

1 ～ 3 分：你的記憶力和專注力很好喔！

4 ～ 6 分：你的大腦已經開始退化囉！
你可藉由飲食調整並補充保健食品，增強記憶力和專注力。

7 分以上：你的記憶力和專注力已經明顯衰退，若已嚴重影響生活作息，請不要輕忽，建議你積極調整作息及飲食，並尋求醫師的諮詢。

卵磷脂 腦和心血管的多重好幫手

1844 年，首度在蛋黃中發現卵磷脂，之後科學家發現卵磷脂存在於每個細胞中，是細胞膜的主要成分，多集中在腦、神經系統、血液循環系統、免疫系統及肝、心、腎等重要器官。植物種籽油都含有卵磷脂，其中以大豆含量較多，在美國，大豆卵磷脂是很普遍的補充食品，對腦和心血管具有保健的作用。

卵磷脂的功效

1 預防心血管疾病

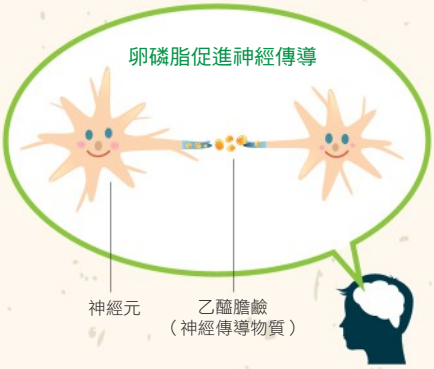
現代人容易攝取過多的動物性油脂與膽固醇，加上自由基的過氧化破壞，很容易產生黏性極強的血脂肪塊黏在血管壁上，造成血管硬化、阻塞，導致動脈硬化與心血管疾病。根據許多研究報告證實，卵磷脂具有**生物乳化劑**的特性，可將積存在血管壁上的血脂肪、膽固醇帶走。

2 保護肝臟，預防脂肪肝與肝病變

卵磷脂可維持肝功能，預防脂肪肝與肝硬化。研究發現，每天攝取350毫克的卵磷脂3次，可防止脂肪在肝臟囤積，並幫助肝臟與膽囊健康，預防肝臟病變，特別是酒精性肝病變。

3 提升記憶力、健全大腦神經

卵磷脂中的膽鹼是構成神經傳導物質乙醯膽鹼的重要成分，其含量越高，傳遞的速度越快，所以卵磷脂在增加腦力及記憶力上扮演重要的角色，可增加學習效率；腦神經如果缺少這種物質，對於記憶力及活動皆有負面影響，且卵磷脂具有保養神經系統的作用。



4 促進胎兒、幼兒大腦發育

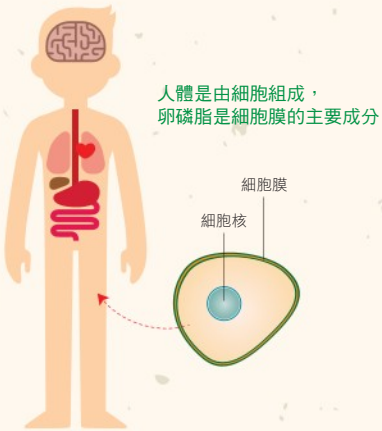
多吃卵磷脂可幫助腦部與中樞神經的發育。腦細胞約有 150 億個，其中 70% 早在母體就已形成，爲促進胎兒腦細胞的健康發育，孕婦應補充足夠的卵磷脂。幼兒及兒童由於神經系統與大腦細胞正在急速發育成長，此時藉由卵磷脂的補充，可使其腦部及中樞神經系統成長得更完全，促進大腦神經系統與腦容積的增長發育。

5 防治老年失智

卵磷脂可促進神經傳導，提高大腦活力，老年人補充卵磷脂，記憶力會得到不同程度的提升，攝取較高的卵磷脂有助老年失智的防治。

6 幫助大腦、神經、心血管、血液、肝臟、皮膚的年輕與健康

卵磷脂是生物體細胞膜的主要成分，若由飲食中攝取足量的卵磷脂，可幫助修復受損的細胞膜，有助於人體細胞結構正常化，尤其是腦神經系統、心血管、血液、肝臟等重要臟器的功能。



7 潤滑腸道、軟便

卵磷脂具有潤滑腸道、軟化糞便的功能。

8 減少掉髮、白髮

卵磷脂中的肌醇是毛髮的主要營養素，能減少掉髮及白髮的發生。

9 可預防乳腺阻塞或乳腺炎發生

卵磷脂是乳化劑，能夠降低母乳中乳汁的黏性，所以可以預防乳腺阻塞或乳腺炎發生。

食物來源

蛋黃、大豆。含卵磷脂的食物常含較多膽固醇，例如蛋黃是卵磷脂含量豐富的食物，但膽固醇含量也不低。

魚油Omega-3脂肪酸 向三高說 Bye-Bye

根據 106 ～ 109 年國民營養調查結果發現，19 歲以上三高民衆人數以民國 109 年底人口數推估，分別爲高血壓 518 萬人、高血糖 203 萬人及高血脂 388 萬人，且歷年來，國人罹患三高的標準化盛行率呈現上升趨勢。但實際上，只要吃對脂肪、補充足夠的 Omega-3 脂肪酸，就有機會遠離三高及相關疾病威脅。醣類、蛋白質與脂肪是身體所需的三大營養素，許多人只注意到三大營養素的比例要適當，但常忽略油脂種類也須要均衡，因此導致身體處於慢性發炎的狀態，容易造成心血管疾病、自體免疫疾病、癌症等。

生活中常見脂肪酸來源

食物油脂中的脂肪酸主要有不飽和脂肪酸 Omega-3、Omega-6、Omega-9，以及飽和脂肪酸。

Omega-3：魚油（EPA 與 DHA）
Omega-6：大豆油、葵花油、玉米油
Omega-9：橄欖油
飽和脂肪酸：豬油、牛油、椰子油、氫化植物油（反式脂肪酸）

一般的油脂，如大豆油，黃豆油皆爲 Omega-6 脂肪酸，這些都是外食族群常會吃到的油脂，因此要減少 Omega-6 脂肪酸的攝取，增加 Omega-3 油脂的攝取，才能改善慢性發炎現象，進而預防三高，減少心血管疾病的發生。建議方式：

1 多吃魚，增加Omega-3攝取量

魚油是大自然中Omega-3脂肪酸最珍貴的來源，EPA及DHA兩種脂肪酸含量豐富，直接補充可有效降低慢性發炎、減少慢性病、增加抵抗力，是所有人每天都應該補充的脂肪。根據專家建議，無論是從天然魚類攝取而來，或是從魚油保健食品補充，都能有效補充EPA及DHA。

2 將烹調用的大豆油等Omega-6脂肪酸高的油脂改成橄欖油

橄欖油以Omega-9脂肪酸爲主，當它改成烹調主要用油時可降低Omega-6脂肪酸的攝取。現代人所吃的肉與蛋，往往來自用富含Omega-6穀物飼料餵養的家禽、家畜，因此所吃到的肉品與蛋中也含較多的Omega-6脂肪酸，也是讓油脂比例不均衡的原因之一。

魚油的功效

魚油中富含 EPA、DHA 兩種 Omega-3 脂肪酸，EPA 主要功效爲抗發炎及心血管的保養，DHA 則是以支持腦部、視力及神經系統爲主，堪稱爲超級好脂肪。

1 降總膽固醇

魚油可減緩肝臟中低密度脂蛋白受器的活性，以降低膽固醇的吸收，魚油的攝取也能增加游離膽固醇，促進膽固醇排出，若是在高膽固醇飲食的情況下增加魚油的攝取，降低血中總膽固醇的效果更明顯。

2 調整血脂、預防心血管疾病

除了降低總膽固醇，許多研究也證實，補充 EPA 能抑制肝臟脂蛋白的合成與代謝，有助於降低三酸甘油酯，減少動脈硬化及心肌梗塞等心血管疾病發生。根據研究也發現，歐美國家人民血中 Omega-6 與 Omega-3 比例明顯比日本及居住在北極圈附近的因紐特人高，其心血管疾病死亡率增加爲 4 ～ 6 倍，顯示體內脂肪酸濃度與心血管疾病有密切相關性。

體內脂肪酸濃度、比例與心血管疾病死亡率之相關性

	歐美國家	日本人	因紐特人
Omega-6:Omega-3	50:1	12:1	1:1
心血管疾病之死亡率 %	45	12	7

3 抗血栓、防中風

Omega-3 脂肪酸可以降低血小板的黏稠度，血小板若過於黏稠，會導致血液凝結成塊，發生中風。研究發現，相較於同樣中風，但只服用維生素 E 或不服用任何補充品的病人，每天補充 1 公克 EPA 及 DHA 的中風病人，總死亡率降低了 20%，死於心血管疾病的比例降低了 30%，猝死的比例降低了 45%。

4 降血壓

臨床研究發現，攝取愈多 Omega-3 脂肪酸，可幫助動脈壁保持彈性，減少血管壁壓力。

數項魚油與控制血壓的研究也發現，高血壓病患每周食用 3 次深冷海域的魚類，與補充魚油保健食品的降血壓效果相當。

5 減少心臟病

Omega-3 脂肪酸的研究很多，幾乎世界各地多吃魚的人都較少得心臟病。荷蘭研究發現，平均每天吃約 30 公克魚，可減少 50% 罹患心臟病的機會；美國一項長達 25 年的研究發現，不吃魚比吃魚的人死於心臟病的機會高三分之一。

6 預防糖尿病

阿提米斯醫學博士在《超完美 OMEGA 飲食》一書中提到，低 Omega-3 脂肪酸以及高 Omega-6 脂肪酸的飲食，很容易引起胰島素的阻抗，血糖不易穩定，並容易增加肥胖的機率，而魚油可強化肝臟機能，促進葡萄糖代謝，也可以增加細胞對胰島素的敏感性，減少罹患糖尿病的機率。

7 創造聰明的免疫系統

多項研究顯示，Omega-3 脂肪酸具有抗發炎效果，可減少罹患或減輕發炎疾病及自體免疫疾病的嚴重程度，包含過敏、氣喘、類風濕性關節炎、紅斑性狼瘡等，並可延長免疫系統疾病患者的壽命。

8 抗憂鬱、精神疾病

許多研究已發現，多吃魚會使人更快樂，例如日本人憂鬱症的比例是美國人的十分之一。而體內 Omega-3 脂肪酸含量低時，更會加重憂鬱的程度，因 DHA 是腦細胞膜不可或缺的成分，也是維持神經系統正常運作、控制與情緒相關訊號的重要成分。

9 預防癌症

不少的流行病學研究發現，Omega-3 脂肪酸會抑制生長，馴服野蠻的癌細胞。而 1996 年哈佛的研究發現，每天補充低劑量的深海魚油保健食品，可減少癌變細胞的增生且無任何副作用，並可降低罹癌的風險。

10 預防阿茲海默症

Omega-3 脂肪酸能幫助維持年長者該有的認知能力。日本更有一項針對確定罹患失智症的老年患者進行的研究發現，持續每天服用 700 ～ 1400 毫克 DHA 六個月，有 70% 患者獲得明顯的改善。

11 大腦健康

DHA 是活化腦細胞的聰明因子，並有助於改善腦神經萎縮衰退，DHA 也是少數能夠通過大腦血腦障壁的成分，可使腦部神經傳導物質比較容易傳達正確的訊息。

12 提升學習力、專注力及記憶力

DHA 有助於幫助腦部訊息傳遞，對於成長學習中的兒童，DHA 可以提升學習力、專注力及記憶力。阿提米斯醫學博士指出，注意力缺陷過動症的兒童，其血液中的 Omega-3 脂肪酸濃度明顯低於未罹病的兒童。

13 促進嬰幼兒大腦與視力發育

胎兒在發育過程中需要 DHA，特別是懷孕時期若能補充 DHA，可以促進胎兒或嬰幼兒的大腦與視力發育。胎兒如果缺乏 DHA，會出現視神經炎、視力模糊等症狀。

14 孕乳婦必備

如果懷孕婦女缺少 Omega-3 脂肪酸，胎兒會從母體中直接取得脂肪酸，生產後的婦女體內 Omega-3 脂肪酸甚至只有正常值的一半，若沒有重新補足這些必需營養素，也容易造成第二胎後的母體營養素含量越來越低，影響胎兒發育。

15 眼睛健康

DHA 是視網膜內最主要的脂肪酸，有助於維護視力健康，是減少視網膜病變的大功臣，更是胎兒與幼兒視網膜發育所需的重要物質。

16 減少肥胖的機率

熱量攝取過多或錯誤的脂肪種類都會讓人肥胖，新的研究更發現，極低脂飲食的節食者反而會讓身體變成脂肪製造機。而動物實驗結果顯示，魚油的攝取可減少體脂肪的囤積，避免肥胖發生。

魚油與維生素 E

Omega-3 脂肪酸並不穩定，而且非常容易氧化，比植物油或其他動物性脂肪更容易氧化，而維生素 E 具有強效的抗氧化功能，可以保護 Omega-3 脂肪酸的穩定、品質不易被破壞，並發揮最大的功能。研究指出，攝取魚油時，也應該同時補充維生素 E，以確保魚油的健康功效。

87

桑葉、肉桂、葫蘆巴

中西精萃 平衡血糖

現代人外食比例高、抗拒不了澱粉甜食、吃飽坐下就懶得動，這些都會引起血糖波動。血糖偏高已經不再是老年人的專利，年輕人愛喝手搖飲、可樂等含糖飲料來紓壓，加上缺乏運動，體重超標，形成糖尿病逐漸年輕化的趨勢，一旦發生糖尿病，病情演進無法逆轉，形成各種併發症的健康負擔，更應及早預防。

台灣人吃糖「比標準多 3 倍」 當心糖尿病風險

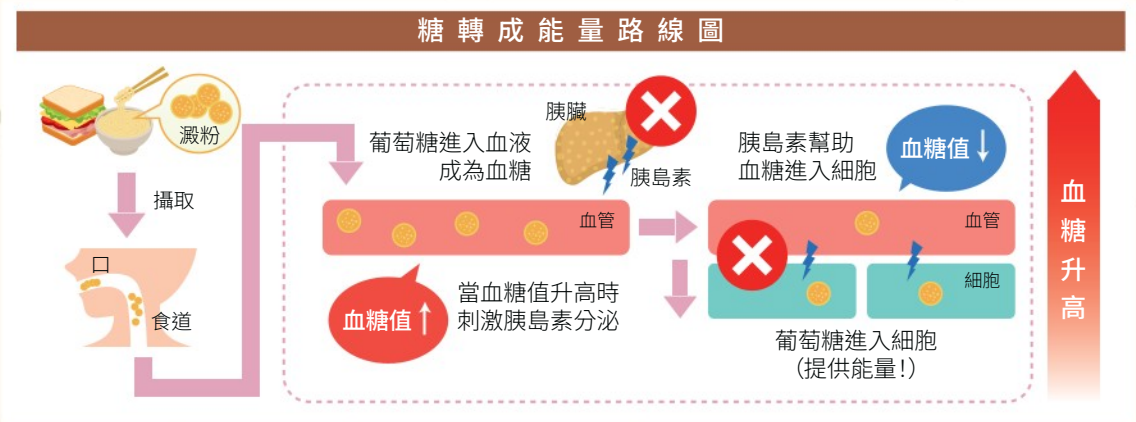
國人含糖攝取量偏高，平均每人每年的糖攝取量是 WHO標準值的 3 倍之多，尤其含糖飲料與甜食是日常主要糖來源，導致血糖異常與代謝負擔增加，19 歲以上成年人中約有 1/4 屬「糖尿病前期」高風險族群，若持續不改善飲食與生活習慣，血糖異常可能演變爲糖尿病。

血糖控制不佳不僅提升糖尿病發病率，也與「三高」（高血糖、高血壓、高血脂）互相影響，增加心血管及慢性併發症風險。血糖高的人，血液粘稠度大，血流阻力增強，就容易引起高血壓。而當血糖代謝紊亂時，往往會引起脂肪代謝異常，常見高血糖的人都伴有高脂血症，可見血糖若沒有管控好，高血壓、高血脂的情況就會接踵而來，成爲慢性疾病的潛在風險。

為何發生血糖異常？

當飲食中含有澱粉或其他碳水化合物後，經消化分解爲葡萄糖並進入血液，使血糖濃度上升。正常情況下，胰臟會分泌胰島素，促進葡萄糖由血液進入細胞內，轉換爲能量或儲存，進而使血糖回復至穩定範圍。然而，當胰島素分泌不足，或周邊組織對胰島素的敏感性下降（胰島素阻抗）時，葡萄糖無法有效進入細胞，導致血液中葡萄糖累積，形成血糖持續偏高的狀態。此時，雖然血糖升高，細胞實際可利用的能量卻不足，進一步加重代謝負擔。

長期血糖調控失衡，可能進展為血糖異常、糖尿病前期，甚至第二型糖尿病，並增加相關代謝性疾病風險。



調控血糖 三大草本配方

1 桑葉

桑葉含有植物營養素 1-DNJ，可在消化過程中幫助調節醣類分解的速度，讓葡萄糖不會一次大量進入血液中，有助於減少餐後血糖快速上升，讓血糖變化更平穩。

2 肉桂

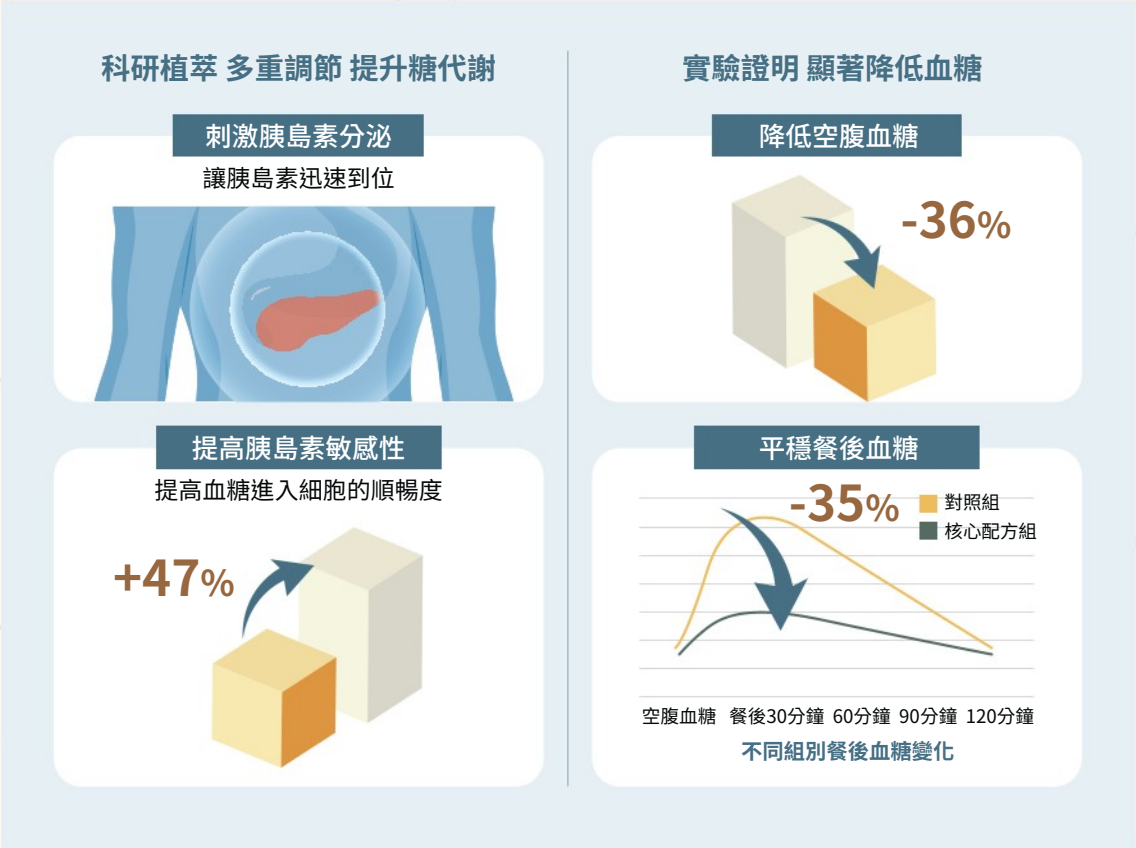
肉桂含有多酚類植物營養素，能幫助身體提升對胰島素的反應效率，讓葡萄糖比較容易被細胞利用，轉換成能量，而不是堆積在血液中，有助於維持血糖穩定與正常的能量代謝。

3 葫蘆巴

葫蘆巴含有植物營養素 4- 羥基異白胺酸，當血糖上升時，可幫助身體更適當地調節胰島素的分泌與作用，讓葡萄糖比較順利被利用，轉化成能量，而不是停留在血液中，有助於減少餐後血糖波動，維持醣類代謝的穩定節奏。

科學實證

桑葉、肉桂、葫蘆巴三大草本配方，經科學實證，藉由提升胰島素的效率及敏感性，有效調節血糖濃度。



當歸、陳皮、沙棘 中西精粹 血管養護良方

衛福部 112 年統計十大死因數據，死於心血管相關疾病的總人數，已超過第一名的癌症。近年來心血管疾病的發生有年輕化的趨勢，相對於血壓、血脂的保健，血管養護很容易被忽略，一旦發生問題時往往令人措手不及，嚴重者甚至造成突發性猝死，千萬要留意。

心血管疾病的危險因子

心血管疾病沒有明顯症狀，往往身體暗藏危機卻不自覺，但從一些徵兆可以判斷潛在風險，例如三高，如高血壓、高血糖、高血脂都是心血管疾病的危險因子。肥胖、腰圍過粗（男性≧ 90 公分，女性≧ 80 公分）也要留意，當累積肥胖時間愈長，中年得心血管疾病的風險隨之提升。不良的生活習慣，像是飲食不均衡、不運動、抽煙飲酒、熬夜、壓力大等，都會加速血管硬化風險。以中醫的角度來看，若常出現頭暈、胸悶、手掌顏色過紅或是手、腿、腳背常青筋暴露，都是心血管不健康的跡象。

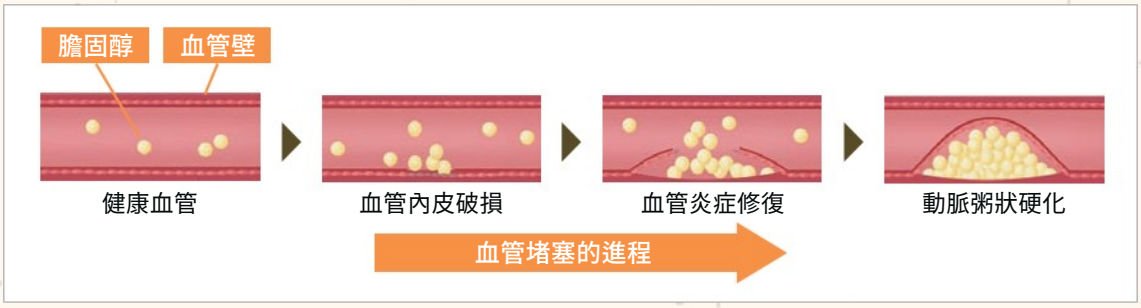
血管硬化是元凶

許多心血管疾病都是從血管內壁變窄，甚至堵塞開始的，中醫認爲百病生於瘀，血液運行不暢，阻滯於臟腑經絡中，當血管堵塞不通時就容易引發許多疾病。一旦負責運送氧氣與養分到全身的「動脈」血管出現問題，就容易傷害器官、造成疾病的發生。動脈硬化如果發生在心臟部位，就是心絞痛、心梗塞等心血管疾病，若發生在腦部就是中風。

為何發生血管硬化？

隨著年齡增長，血管壁上平滑肌的彈力細胞漸漸失去功能，增加血管的厚度及硬度，血管內壁的內皮細胞功能也會逐漸衰退，影響血管健康。當血管漸漸失去彈性，就會變得又硬又脆，容易囤積髒污，不僅會影響血液流動循環，也因爲堵塞造成血管壁壓力，出現血壓偏高，長期下來造成血管脆弱易裂。

除了自然老化，發炎反應也是導致血管失去彈性的關鍵因素。當血管發炎時，低密度脂蛋白（LDL），也就是俗稱壞的膽固醇，會跟發炎物質結合，形成泡沫組織，最終就可能變成斑塊堆積在血管內，引發所謂動脈粥狀硬化，而人體血管遍佈全身，影響的不只是心臟，還可能會有各處併發症，例如眼底動脈硬化、缺血性腸病、腎血管硬化等，影響全身健康。



如何預防血管硬化

血管開始堵塞逐漸變硬時未必會有症狀，等到察覺不對時，往往已經變得嚴重。血管老化不是老年人的專利，許多人從30歲開始，血管就開始出現問題，一定要趁早保養血管，維持血管彈性，才能享受更長的健康壽命。

除了平時要注意飲食均衡、養成運動習慣外，還可以借助中醫本草智慧讓血管回春，幫助代謝血管中的發炎物質，改善血管硬化、動脈粥狀硬化現象。根據中醫傳承千年的藥典，當歸、陳皮、沙棘都是很好的血管養護藥材。

當歸的功效

中醫的「當歸養心湯」這帖方劑，其中當歸就是養心常用藥材。當歸性溫、味甘辛，歸肝、心、脾經，能補血、活血又理血。

1 促進血液循環

當歸具有活血化瘀的特性，可促進血液循環，中醫常用來調治婦科，例如生理期時利用當歸來促進血塊排出，生理期後幫助補血。

2 防止血栓形成

當歸含有阿魏酸（Ferulic Acid）等有效成分，能夠擴張血管，改善血液流動，同時也可阻止血小板黏附和聚集於血管壁上。

3 降低膽固醇

當歸具有降膽固醇作用，可抑制脂質沉積於血管壁，有助改善動脈硬化發生。

陳皮的功效

古人說：「一兩陳皮一兩金，百年陳皮勝黃金」，陳皮是將成熟的橘皮乾燥後製成的中藥材，營養功效和藥用價值高，主要歸功於含有的多種活性成分。中醫認爲，陳皮味辛苦，不但能理氣調中，還具有清熱、燥濕、消脹氣及養心等功效。

1 舒張血管

陳皮富含橙皮苷（Hesperidin），是橙皮素的天然前驅物，臨床研究發現橙皮素是一種天然血管擴張劑，使血流順暢。

2 抗發炎作用

橙皮苷是一種天然的生物類黃酮，是強效的抗氧化劑，可以清除自由基，減少氧化損傷，進而減輕發炎，預防斑塊堆積。

3 維持血管健康

保護血管內皮細胞，維持血管的健康和彈性。

沙棘的功效

沙棘是一種生命力強韌的植物，能在-40°C到40°C以上的極端溫差及乾旱的環境中生存，明亮的橘色小果實富含多種營養成分，包含 Omega-3脂肪酸、植物界少見的維生素B_{12}，還有脂溶性維生素A、D、E、K及豐富的維生素C，被譽爲「超級維生素寶庫」。

1 抗氧化作用

含超強抗氧化的複合營養素，有效降低血管發炎反應。

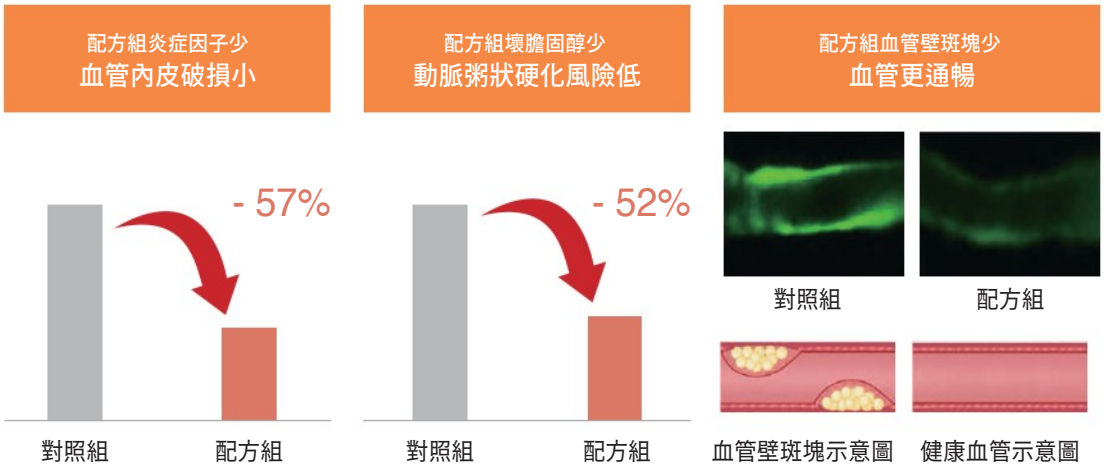
2 促進血液循環

沙棘能活血散瘀、促進血液循環，含 Omega-3 脂肪酸，具有預防心血管疾病的效用。

3 增強心肌

沙棘含有大量的總黃酮，可以緩解心絞痛，增強心肌收縮能力，對心肌舒張也有一定的改善作用。

實驗證實，當歸、陳皮、沙棘聯手配方，對於血管養護及降低動脈硬化風險，具有正面效果。



* 中國安利上海研發中心，斑馬魚模型評價樣品防治動脈粥樣硬化功效， 48 小時觀察結果。 2023.04

預防心血管疾病，千萬別輕忽血管健康，透過中醫養生配方，維持血管健康彈性、減少發炎反應、保護血管內皮細胞不受損傷、並能促進血液循環，就能減少血管硬化風險。

在選擇保健產品時，要挑選原料來源清楚、全程可追溯、製造過程安全有保障並經過嚴格品管檢驗，才是安心的選擇。

白芍、甘草；葡萄籽、花椰菜

中西精萃　保肝智慧

台灣是肝病高盛行區，慢性肝病及肝硬化名列國人十大死因之一，肝癌更是位列癌症死亡率第二名。護肝意識不斷抬頭，但肝臟疾病卻又不易被察覺。肝病人數一直居高不下，歸因於整體環境與生活方式都對肝臟健康大大不利。肥胖、過度勞累、不當飲食、食品安全問題、病毒感染、酒精、藥物使用、環境污染等都會對肝臟帶來負擔。

人體的超級工廠——肝臟

肝是人體的超級工廠，約有 2,500 億細胞，同步進行 500 種生化反應。

1 解毒

來自體內和體外的有毒物質，包含酒精、藥物、尼古丁及各種毒物，可經過肝臟解毒，變成無毒或低毒性物質，再經由糞便或尿液排出體外。

2 代謝

- 合成部分胺基酸，組成人體所需蛋白質及其他物質，包含白蛋白、凝血因子及荷爾蒙等。
- 飲食中攝取過多熱量，會在肝臟內轉化爲脂肪，合成三酸甘油酯與膽固醇。
- 將多餘的醣類會轉化爲肝醣，貯存在肝臟和肌肉。

3 儲存

- 負責維持血糖的恆定，當血糖較高時，將葡萄糖轉換成肝醣儲存，而血糖不足時，也可將肝醣分解，使血糖上升。
- 儲存維生素 A、D、E、K、B_{12}、鐵、銅等多種營養素。
- 可調節血脂，血液中脂肪太多會回到肝臟儲存起來。

4 消化

分泌膽汁以幫助脂肪在小腸消化分解。

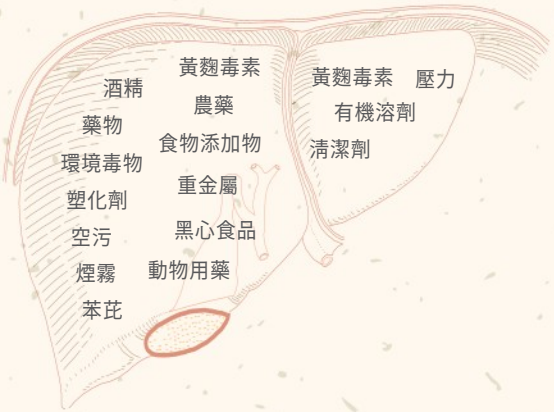
5 免疫

肝臟能製造許多免疫相關的蛋白質，還有多量的巨噬細胞，可移除腸道來的病原菌及毒素。

6 排泄

將衰老紅血球所釋放的血紅素，轉變爲膽紅素排入膽汁，當功能變差會出現黃疸，也將蛋白質代謝所產生的有毒物質「氨」轉變成較不具毒性的尿素，進入腎由尿液排出。

看不見的肝損傷



肝硬化、脂肪肝、酒精性脂肪肝等現代肝病其實大多由化學性肝損傷所致。化學性肝損傷是指由肝毒性物質所造成的肝臟損傷，包括天然食物中的黃麴毒素、農作物殘留農藥、加工食品的添加物、炸物中的脂肪和致癌物質、酒精、環境中的化學毒物、空氣污染及某些藥物，這些物質透過飲食和環境進入肝臟中，其毒性容易造成肝臟受損。

白芍、甘草的有效成分——芍藥苷、甘草酸

中醫精萃——經典護肝古方

在距今近兩千年的東漢末年張仲景所著《傷寒雜病論》中便載入了經典護肝方——芍藥甘草湯。《傷寒雜病論》是中醫的經典與最大的寶庫，包含各種大大小小疾病的治療方法。張仲景更被奉爲「醫聖」，與扁鵲、華佗、李時珍並稱中國古代四大名醫。

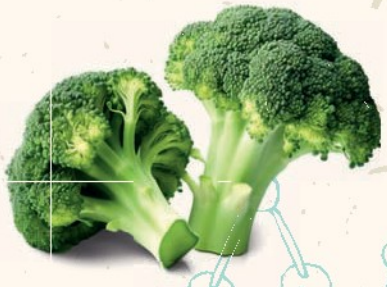
葡萄籽的有效成分——原花青素

葡萄籽是抗氧化界的明星，爲葡萄科葡萄屬葡萄（*Vitis vinifera*）的種子，本來只是生產做爲食用、榨汁和釀酒後的廢棄部分。但近些年來，隨著研究的不斷深入，人們發現葡萄籽具有很高的健康保健價值。

葡萄籽中含多種植物營養素，特別富含原花青素，是一種多酚類化合物，更是超強抗氧化劑，其優異的抗氧化作用受到關注。研究顯示，抑制自由基能力比維生素 C 及 E 還強大，更具有預防心血管疾病、抗癌、抗衰老、改善眼睛疲勞等功能。

花椰菜的有效成分——蘿蔔硫苷

花椰菜原產地在地中海沿岸，屬十字花科的蔬菜。花椰菜營養價值相當高，被譽爲「蔬菜之王」，富含多種維生素礦物質，如維生素 A、維生素 C、胡蘿蔔素、蘿蔔硫苷、槲皮素、類黃酮素，及葉黃素等抗氧化營養素，其中「蘿蔔硫苷」活性成分最重要，能增強肝臟解毒功能。



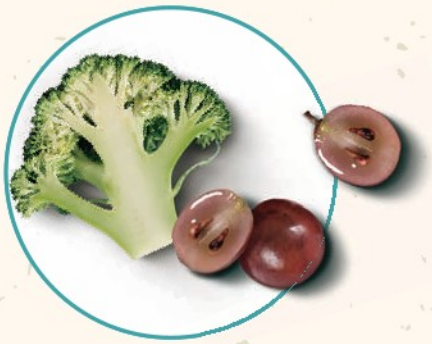
配方功效科學驗證

中醫精萃

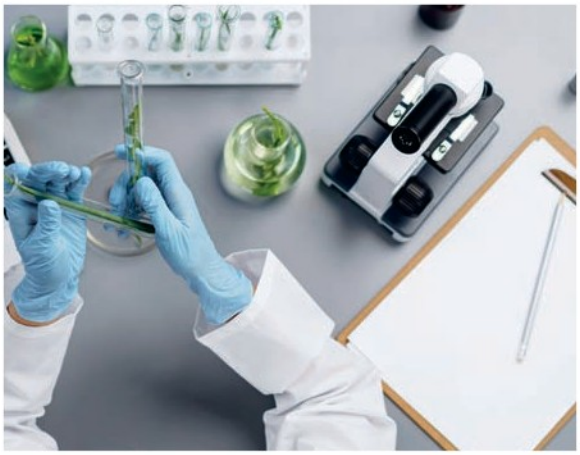
傳承千年經典古方

西方菁華

超強抗氧化成分



集合甘草、白芍、葡萄籽、花椰菜四種草本配方，正是結合中西方優勢，給肝臟有效的滋養保護、增加肝臟解毒能力。經動物實驗證明，能有效改善化學性肝損傷，內養外護，從而讓肝臟發揮更好的解毒功能。

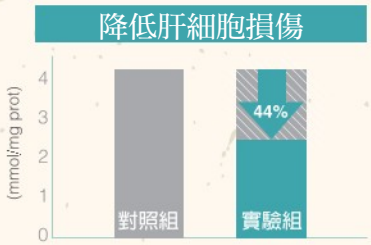


安全有保障

經大鼠急性毒性試驗，餵食30天超過相當於建議量800倍的護肝配方，亦無發現中毒症狀或任何死亡，證實此配方爲無毒等級。

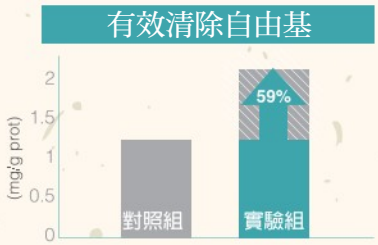
功效經實證

餵食酒精性肝損傷小鼠紐崔萊護肝配方 31 天後，結果肝臟中不好的 MDA（丙二醛——脂質過氧化代謝產物，這是細胞氧化損傷程度的指標）下降 44%。GSH（麩胱甘肽——捕捉自由基的超強抗氧化物）上升 59%，顯示減少自由基產生、有效清除自由基，達到抗氧化的效果。



脂質過氧化代謝產物 MDA

丙二醛(MDA)：細胞氧化損傷程度的指標

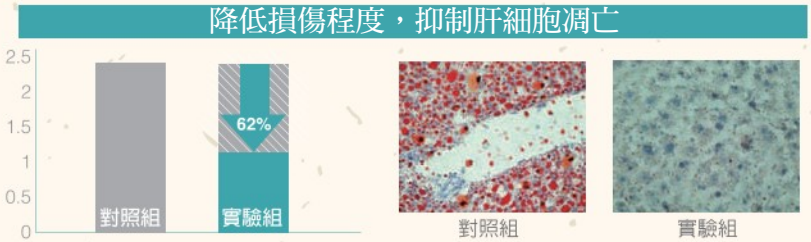


抗氧化劑 GSH

穀胱甘肽(GSH)：捕捉自由基的超強抗氧化劑

透過肝細胞脂肪變性程度分數降低及肝臟病理組織切片圖，可證明降低損傷程度，抑制肝細胞凋亡，發揮多重護肝效果。油性紅色染料易和脂肪結合，把脂肪顯成紅色，對照組圖片顯示爲紅色，表示組織中有大量脂肪存在。

※資料來源：CLP 配方的急性毒性及其對小鼠急性酒精性肝損傷的保護作用，毒理學雜誌 2014(28)1:53-57



肝細胞脂肪變性程度

分數降低表示損傷減輕

肝臟病理組織切片圖

染色後放大40倍，紅色代表肝損傷

內養外護的保肝秘方

1 定期檢查追蹤

瞭解是否帶有肝炎帶原，以及定期健康檢察追蹤肝指數，若有異常也應立即採取醫師建議治療。

2 適度休息

缺乏睡眠也是導致肝功能變差的重要原因，人在清醒時，肝臟爲維持機能必須持續工作，超過負荷就會導致功能下降，長期未改善就便容易產生肝損傷。

3 培養運動習慣

運動能幫助維持健康的體重、體脂肪及腰圍，幫助能量消耗，避免脂肪堆積在肝臟，對於脂肪肝有改善效果。此外，規律運動還能帶來助紓解壓力、增進睡眠品質的效果。

4 飲食營養少負擔

少油少糖，選擇新鮮天然食材，少吃加工食品或外食，避免黃麴毒素污染的食物，以減少肝臟負擔。還要均衡攝取身體所需的各種營養素，巨量營養素中的蛋白質、微量營養素的維生素礦物質，和成千上萬種的植物營養素，其中芍藥苷、甘草酸、原花青素和蘿蔔硫苷，對保護肝臟健康特別有幫助。

大蒜 心血管的捍衛戰士

大蒜絕不是一般的料理配料而已，其蘊含的營養成分，使它成爲一種世界性的民間藥材。從古至今，大蒜一直是被廣泛應用的保健植物，在不同的國家，人們利用大蒜來降血脂、抗癌、增強體力、預防感冒、健身抗老，大蒜可謂是地球上最有價值的食物之一。

大蒜的功效

1 調節血脂

中國傳統食療中，《本草綱目》記載大蒜可以處理血逆心痛方面的問題。現代科學研究顯示，動脈硬化是造成心血管疾病的重要因素，大蒜可調節血脂、降血壓及減少動脈硬化的發生率。臨床研究：曾有實驗以高血脂的成年人爲對象，研究大蒜營養補充品對人體血脂濃度的影響，實驗發現，每日補充 12,400 微克大蒜素，4 周後延長低密度脂蛋白氧化遲滯反應時間 18.5%，12 周後顯著延長 34.8%，提高低密度脂蛋白的抗氧化力，延緩氧化型低密度脂蛋白形成，降低動脈硬化發生，並可顯著降低血清總膽固醇 5.8% 及壞膽固醇 LDL（低密度脂蛋白膽固醇）9.2%。權威學術期刊指出，降低 1% 血膽固醇濃度，可減少 2% 罹患心血管疾病的機率，故補充大蒜素可有效預防心血管疾病。

2 增加免疫力

《本草綱目》記載，大蒜具有除風邪的效果，在研究中也發現，大蒜可增加白血球與巨噬細胞的活性與數量，提高身體的免疫能力。受測者長期食用大蒜，可使淋巴細胞的活性與免疫反應明顯升高，且大蒜的活性成分——大蒜素可促進淋巴細胞的增殖，提高自然殺手細胞的活性，刺激體內與免疫相關的反應，進而加強免疫系統功能。

3 防治癌症

早在 1957 年，學者即發表大蒜對於腫瘤具有抑制的效果，根據研究顯示，大蒜對於肺癌、肝癌、大腸癌、子宮頸癌、乳癌、攝護腺癌、胃癌、食道癌、皮膚癌、血癌、腎癌等，均有顯著的防治功效，美國國家癌症組織也因此將大蒜列爲有效的抗癌食物之一。

4 抗菌與抗蟲，減少傳染疾病的感染

大蒜對於眞菌、細菌、酵母菌及病毒，均具有抗菌效果，減少傳染疾病的感染。

5 提升性功能

大蒜具有興奮器官、促進血液循環、增加新陳代謝的作用，並可促進精液的分泌。

6 解毒

《本草綱目》記載，大蒜具有消滅蟲蛇蠱毒之功效，可用來處理蜈蚣螫傷等。

7 幫助消化

大蒜可幫助消化，促進腸胃消化分泌。

8 降血糖

有研究顯示，大蒜具有降血糖的效果。

大蒜的主要營養成分

大蒜在植物學中屬於百合科的一員，和其他蔬菜一樣，它含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，而大蒜的強烈味道來源則是其具備各項功效的關鍵。

- **蒜胺酸（Alliin）：**大量存於大蒜中的蒜胺酸（Alliin），在大蒜被破碎後，原來存於大蒜其他部位的酵素會釋放出來與蒜胺酸作用，生成有療效的大蒜素與許多硫化物。
- **大蒜素（Allicin，由Alliin轉換而來）：**大蒜已被鑑定出含有多種硫化物，其中以大蒜素的含量最多，約占總硫化物的70%。大蒜素並不穩定，很容易轉變爲其他硫化物，如二丙烯基硫化物、二丙烯基二硫化物等，這些硫化物大多是目前相當被重視，且具有特殊生理機能的重要活性成分。

大蒜素與其他硫化物，正是產生大蒜的主要香味成分，展現出大蒜特有的辛辣味及刺激味，同時也是提供大蒜療效的主要來源，但是市面的大蒜產品多半只能提供大蒜素分解出來的某一種硫化物，在選購時需特別留意。

輔酵素Q10 活化心引擎　讓心更有力

年歲日益增長的你，常常覺得力不從心？還是被繁忙的工作壓得心力交瘁？補充隨年齡增加而減少的輔酵素 Q10，能幫助產生能量，讓全身細胞加倍動起來，更是身體不可或缺的關鍵護心元素，提供心臟所需的能量，促進心臟健康，讓你重新恢復體力，擁有生龍活虎般的活力和朝氣！

身體中的輔酵素 Q10 含量會隨著年齡降低，尤其 40 歲以後大幅減少，65 歲的輔酵素 Q10 更比 20 歲時降低 65%。服用某些降血脂藥物，會減少 20 ～ 30%，有糖尿病時會減少 65%，故慢性病患者也要注意輔酵素 Q10 的攝取。如果飲食不均衡，也可能造成身體無法形成充足的輔酵素 Q10。

輔酵素 Q10 的主要功效

1 維護心臟健康的關鍵元素

若人體是一部汽車，心臟就像是最核心的引擎部位，而輔酵素 Q10 就像是點燃引擎的火星塞，幫助維持心臟正常跳動。研究發現，幾乎所有心臟病患者的輔酵素 Q10 濃度都比健康的人低，缺乏輔酵素 Q10 是造成心臟疾病的根本原因。根據數十年的人體臨床實驗發現，每日補充 30 ～ 150 毫克輔酵素 Q10，能改善心臟方面的功能，且安全有效無副作用：

改善心臟功能　143 位心肌病變患者進行長達 6 年的研究，每日食用 100 毫克輔酵素 Q10，並無毒性及副作用產生，經過 3 個月，血液中 Q10 含量增加 1.3 倍，改善心臟功能，並減少心臟病的死亡率。

減少心臟病變 於 12 周內每日使用 100 毫克輔酵素 Q10，對 22 位充血性心臟衰竭的病人，能明顯改善心搏指數等心臟功能參數，顯著改善心臟問題。

維持正常血壓：1981 年的研究發現，16 位高血壓病人每日食用 60 毫克輔酵素 Q10，經過 12 周試驗，顯著降低 87.5% 的收縮壓及 68.8% 的舒張壓。

2 幫助細胞產生能量，恢復體能、充滿活力

輔酵素 Q10 扮演細胞能量生成的重要角色，可順利將食物轉換成能量（即 ATP），讓器官正常運作與生長。每個細胞都需要輔酵素 Q10 產生能量，尤其在心細胞內的輔酵素 Q10 更要充足，才可應付每天跳動十萬次的心臟所需。

3 抗氧化功能

輔酵素 Q10 是脂溶性抗氧化劑，可清除多餘的自由基，保護細胞免於自由基的破壞，抑制壞的膽固醇（LDL）的氧化，可有效預防心血管疾病。

4 幫助肌膚青春活力

輔酵素 Q10 可存在於皮膚中幫助皮膚細胞年輕有活力，當輔酵素 Q10 隨著年齡增加而減少時，除了平時的保養程序，額外補充輔酵素 Q10 將可有效抵禦紫外線的傷害，讓你青春再現。

維護心臟健康的秘訣

- 飲食均衡
- 適當運動，多走路
- 維持理想體重
- 控制血脂血壓
- 遠離菸害
- 保持情緒穩定

食物來源

日常飲食中的魚類和肉類，含有極微量的輔酵素 Q10，欲補充足量輔酵素 Q10，往往會攝取過多的脂肪、膽固醇與熱量，例如欲攝取 30 毫克輔酵素 Q10，約需食用 33 份炒牛肉或 1,063 顆烤花生或 300 顆雞蛋；因此建議可選擇天然來源的輔酵素 Q10 營養補充品，最好添加抗氧化營養素，有助輔酵素 Q10 的補充。

茶 超強抗氧化高手

古代即相傳茶具有裨益保健、清熱降火、去痰治痢、消除疲勞、利尿明目等功效，常飲更能延年益壽。近年來的研究更顯示，無論紅茶、綠茶中所含的茶多酚，都具有強大的抗氧化能力。

茶的成分

綠茶與紅茶所含的植物營養素主要是茶多酚，茶多酚中又以類黃酮爲大宗，但紅茶與綠茶所含的植物營養素仍不太相同。不論是紅茶或綠茶，在東西方的研究都發現具有許多保健功能。

綠茶 爲不發酵茶，富含兒茶素與葉綠素，色澤較綠。營養成分以兒茶素爲主，占 75 ～ 80%，兒茶素也叫茶單寧，是茶苦澀味道的來源，兒茶素的成員主要有 EGCG、EGC 等。

紅茶 是全發酵茶，原有的兒茶素大多轉變成茶黃質、茶紅質，色澤屬於深紅色，兒茶素只占少量。

紅茶與綠茶的功效

1 提升抗氧化能力

每天飲用 8 ～ 10 杯茶，可減少自由基對人體的傷害，並可抗衰老，減少紫外線造成黑色素沉澱，保持青春與活力。兒茶素與茶黃質的抗氧化功能優於維生素 E，與維生素 C、E 同時攝取時可發揮相輔相成的功效。茶也可防止 DNA 受到破壞，延緩癌症發展，有效預防食道癌、胃癌、大腸癌、乳癌、肺癌、肝癌、口腔癌和胰臟癌等。

2 增強抵抗力

每天飲用 5 ～ 6 杯茶可增強抵抗力，美國國家科學院報告指出，喝茶可提升對感染的抵抗力。

綠茶 兒茶素可抑制和殺滅鏈球菌、傷寒菌、百日咳桿菌、肺炎雙球菌、痢疾桿菌、葡萄球菌等細菌感染，且可抑制或降低白喉毒素、破傷風毒素的毒力，並可抗脊髓灰質炎病毒、流感病毒、腮腺炎病毒、麻疹病毒、疹病毒、愛滋病毒等對人體的傷害，也可抑制梅毒螺旋體及白色念球菌對人體的感染。台大在動物實驗中也發現，兒茶素可強化後天免疫功能，增加抵抗力，並可調節免疫功能，避免某些免疫功能過度反應造成免疫失調。

紅茶 哈佛大學發現每日飲用 5 ～ 6 杯紅茶，二周後血液中的免疫指示劑增加了 5 倍，咖啡則沒有這樣的效果；茶黃質類的抗菌效果與兒茶素類差不多或略強。

3 有助穩定血糖、防治糖尿病及糖尿病併發症

綠茶 兒茶素對人體的葡萄糖代謝障礙具有調節作用，可降低血糖，有效預防及治療糖尿病。

紅茶 茶黃質具有多方面的調節作用，對中老年人心腦血管疾病和糖尿病有雙重防治效果。茶黃質是治療第二型糖尿病非常有效且安全的藥物，能改善患者血糖控制狀況，降低全血黏度、血漿黏度、纖維蛋白原及血小板黏附率和聚集率，有效降低血糖、血脂，改善血液流通性，舒緩循環障礙，使血糖得到更好的控制，所以茶黃質可以有效防治糖尿病的多種慢性併發症。

4 減少膽固醇、降低壞膽固醇、穩定血壓、減少栓塞

每日飲用 2 ～ 6 杯茶，有助預防心血管疾病，1 杯茶能在 2 小時內對心臟血管有助益，茶可使動脈血管舒張放鬆、具有彈性，幫助血液流通，每天飲用 4 杯茶可使正常人的血管舒張 11%，心臟病患者可舒張 6%。

綠茶 兒茶素具有降低或保持血壓穩定的作用，可減少血液凝集成塊及栓塞。日本研究指出，每日飲用綠茶 10 杯以上者，比飲用 2 杯以下者，罹患心血管疾病的比例較低。

紅茶 荷蘭研究指出，每天飲用 2 杯紅茶，發生致命心臟病的機率是不喝茶者的一半。美國研究指出，心臟病患者每天喝紅茶 3 杯，4 星期就可改善心臟功能；每天喝 4 杯紅茶，血管舒張度可從 6% 增加爲 10%，主要原因是茶黃質可以降低壞膽固醇 LDL。短期和長期的測試都顯示，喝茶過後，血管的舒張度約增加 10%。

5 預防關節炎

英國雪非爾大學發現，綠茶中的兒茶素可以阻止破壞軟骨的酵素生成，有效預防關節炎。

6 有助脂肪利用（每天攝取375毫克兒茶素可消耗78大卡）

瑞士日內瓦大學研究發現，每天攝取兒茶素 375 毫克，有助於體內脂肪的燃燒消耗，每天約可多消耗 78 大卡，雖然不多，但一年也可減重約 4 公斤。

7 預防蛀牙

研究發現茶中含有氟，可使牙齒堅固，防止蛀牙、減少牙菌斑；兒茶素可以殺死在齒縫中存在的齲齒細菌，具有抑制葡萄糖聚合酶活性的作用，使葡萄糖無法聚合，病菌就不能在牙上著床，使齲齒形成的過程中斷。

8 清除口臭

殘留於齒縫中的蛋白質食物會成爲腐敗細菌增殖的基質，而兒茶素可以殺死此類細菌，因此具有清除口臭的作用。

紅茶、綠茶聯手出擊，效果更佳

在許多研究中可以看出兒茶素與茶黃質分別具有不同的生理功能，若都能攝取，所獲得的效益更多元，不論在預防心血管疾病、抗癌、增強抵抗力、防治糖尿病上，都具有相輔相成的功效。以降低血膽固醇爲例，兒茶素與茶黃質的聯手出擊，經臨床證實能發揮最佳的效益。在一項 2003 年 6 月發表於醫學界知名期刊 ARCHINTERNMED（Vol.163）的研究中指出，連續 12 周每天食用含 375 毫克的茶萃取物（其中含定量 150 毫克兒茶素與 75 毫克茶黃質），相較於未食用的對照組，可有效降低壞膽固醇 LDL 16.7%，同時實驗組的總膽固醇平均值也下降 11.6%。（實驗組與對照組之患者的飲食都不能攝取過高的飽和脂肪）。除了藉由飲食調整來控制血膽固醇的目的外，每天補充含有定量兒茶素與茶黃質的營養補充食品亦可發揮功效。

茶與咖啡因

一杯 150c.c. 的茶約含有 40 ～ 60 毫克的咖啡因（3 公克的茶泡 150c.c. 沸水 5 分鐘）。諸多研究證實，茶中的成分有益健康，然而茶中含有咖啡因，不適宜所有人大量飲用，因此若能藉由先進科技從茶中萃取出兒茶素，並定量出兒茶素與茶黃質的量，就可減少咖啡因的攝取，提高茶的保健功能。

靈芝 古人的養身聖品

靈芝自古以來有著「中醫草藥之王」的美名。古人稱靈芝爲仙草，東漢末年《神農本草經》則說靈芝：「養命以應天，無毒，多服久服不傷人，輕身益氣，不老延年。」現代科學研究也已經證實，靈芝中的多醣體和三萜成分，具有增強體質、活化免疫系統等功效。

靈芝最珍貴的部分——靈芝孢子粉

一整朵呈蕈菇狀的靈芝，在眞菌學裡面有一個專有名詞叫做「子實體」，也就是一般人印象中的靈芝。而靈芝的根部稱爲「菌絲體」，就像是靈芝寶寶，是還沒有長大熟成的靈芝，只要在實驗室使用液態培養 2 ～ 3 周就能培養出來，但所含的活性成分種類遠遠不及生長完整的子實體。菌絲體僅含有多醣體，不含靈芝更重要的三萜類活性成分。

除了子實體和菌絲體，靈芝還有一部分大家較不熟悉的活性成分來源——「孢子粉」。靈芝孢子是靈芝的「種子」，僅有 5 ～ 10 微米細小的靈芝孢子粉，是靈芝成熟後噴出來附著在傘蓋的粉末，它匯集了整棵靈芝的菁華，富含多醣體及三萜類活性成分。上等的孢子粉必須取自於上等的靈芝，生長於天然純淨環境，且每段椴木只保留最茁壯的一株靈芝，這種一木一芝的種植方式，能讓養分更充足集中。最後還要把握黃金噴粉期細心採收，才能集取到營養成分最飽滿的孢子粉。

如果要食用靈芝孢子粉，要特別留意製程中的「破壁率」，因爲靈芝孢子表面有一層硬殼，直接攝取的話，無法被人體的腸胃道所消化，因此必需要經過「破壁」的過程，才能讓人體順利吸收孢子粉中的活性成分，且破壁率越高，活性成分被人體吸收利用的程度就越高。

不同靈芝培育方式，營養價值大不同

椴木培養	太空包（袋栽）	液態培養
9 個月種植	6 個月種植	2 ～ 3 周種植
子實體 / 孢子粉	子實體	菌絲體
高成本	中成本	低成本
營養成分完整，嚴選椴木可避免重金屬等有害物質污染	養分來自碎木屑，其營養吸收力和安全性較難以掌控	無三萜類成分；高多醣體可能來自於培養皿的澱粉多醣體

靈芝孢子粉的功效

1 養心安神

靈芝入心經，可以補心氣、安心神。在中醫的方劑裡會跟其他藥材搭配使用，來改善某些心神失寧的問題，比如常見的失眠多夢，記性不好，做什麼都提不起精神等，對於更年期的心煩意亂，也有很好的改善作用。現代研究發現，人之所以睡得淺、容易失眠，是因爲大腦神經處於一種興奮和緊張的狀態，也就是說，外表看起來像睡著了，但是大腦神經還很活躍。此外，現在很多人常常感到焦慮、抑鬱，其實也是因爲大腦神經持續緊張導致的。就像工作時間長，會需要放假讓身體放鬆，大腦神經也一樣，不能一直處於緊繃的狀態，要適當的舒緩。

靈芝多醣體、靈芝三萜有助於調節大腦神經傳導物質，使大腦神經能夠更加地放鬆和舒緩，因此可以幫助睡得淺、容易失眠的人睡得更加安穩，並且能緩解焦慮和憂鬱的心情。

2 免疫調節

一般體質較差的人，往往表現出身體不適、容易過敏及感染發炎等狀況，對於這些人來說，強化免疫力是關鍵。靈芝多醣體和靈芝三萜經過許多研究證實，可以雙向調節免疫。免疫力低的時候，有助於提升免疫細胞的活性，促進免疫因子的產生，讓免疫系統更加強大；當免疫系統不穩定的時候，又可以減少過敏因子的產生，維持免疫系統的穩定。

臨床研究也證明，對於一些因爲疾病，或是治療導致免疫力下降或者身體變差的人，靈芝多醣體和靈芝三萜可以強化他們的免疫力，減少不良反應。

3 潤肺平喘

中醫自古以來認爲，靈芝也入肺經，有補益肺氣、止咳平喘的作用。現代醫學也有許多研究證明，靈芝多醣體和靈芝三萜能增強我們的免疫力，抵抗病菌的同時，針對常見的呼吸道問題，比如咳、痰、喘，也有很好的改善作用，搭配人參、百合、茯苓、羅漢果、梨等配方，還能緩解發炎，改善呼吸道健康。

4 保護肝臟

在我們日常生活中，很多行爲都在不知不覺地傷害肝臟，比如熬夜、情緒壓抑，這些都會傷肝氣；肥胖、飲食油膩，容易有脂肪肝的危險；還有黃麴毒素、藥物、酒精、病毒以及各種污染物都會對肝臟造成威脅。中醫認爲，靈芝可以入肝經、補肝氣；現代科學研究也發現，靈芝多醣體和靈芝三萜可以抑制脂肪在肝臟的合成，促進脂肪代謝，進而改善脂肪肝。此外還能夠提高肝臟的抗氧化能力，幫助清除自由基，進而減輕各類肝損傷、肝纖維化的程度，達到保護肝臟的作用。

紫錐花 紫色的神奇力量

紫錐花是一種原產於美國西部草原的菊科植物，由於它錐狀的花蕊狀似松果，所以又稱「松果菊」。紫錐花做爲藥用草本的歷史可追溯到北美印地安人，他們利用紫錐花促進傷口癒合，及減低發炎狀況。因此，紫錐花一直被視爲守護族人的神聖花朵。

二十世紀初，一群草本藥師開始運用紫錐花，以美國原住民的傳統療法作根基加以鑽研，將紫錐花的效能更廣範運用在療程中。隨著紫錐花的功效廣爲流傳後，歐洲各國對紫錐花的藥用效果產生興趣，特別是德國的研究發現，紫錐花能增強人體免疫系統，抵抗感冒，因而受到現代醫學與營養學的重視。現今在歐洲，紫錐花普遍用來加入治療喉嚨痛、流鼻水等感冒症狀的草本藥物配方。在 1998 年一年裡，德國醫生便開出 200 萬張含紫錐花草本製藥處方來治療感冒。研究指出，紫錐花能夠在短時間內迅速提升人體內免疫系統的功能。

紫錐花——免疫機制

雖然紫錐花並沒有消滅細菌及病毒能力，根據文獻，它能以下列幾種方式增強人體的免疫力：

1 刺激白血球的吞噬作用

紫錐花能提升體內巨噬細胞的活躍度。巨噬細胞是非常特別的白血球細胞，它能吸收並消滅細菌等外來物質，是維持身體抵抗病菌能力的重要元素。

2 刺激自然殺手細胞產生

自然殺手細胞主要功能在消滅被病毒感染的細胞，可防止人體感染病毒，是免疫功能中不可或缺的一環。研究發現，紫錐花可增加骨髓與脾臟生成自然殺手細胞，並且也提升自然殺手細胞的毒殺能力。

3 刺激細胞激素分泌

細胞激素是一種訊號蛋白，在免疫系統中扮演各細胞間訊息傳遞的角色，參與許多重要的免疫反應。紫錐花可顯著增加多項細胞激素的分泌量，藉以有效活化免疫系統。

4 減少發炎反應

PGE2 是重要發炎反應的介質，而紫錐花中的活性成分可抑制生成 PGE2 的酵素，減少 PGE2 的生成量，進而有助減輕發炎症狀。

免疫機制的啟動

病毒入侵體內時，免疫系統中的巨噬細胞會率先啟動，開始吞噬外敵，並利用細胞內的酵素與毒性物質將病毒消滅；同時，巨噬細胞會發出各種不同的細胞激素，啟動第二線的免疫系統，例如：自然殺手細胞像轟炸機一般打擊受病毒感染的細胞；B 細胞和 T 細胞會針對病毒特徵發出專一性的抗體及其他白血球來殲滅病毒。

紫錐花——提升免疫力的時機

當人體受到外在因素的影響，例如：工作勞累、氣候變化、環境變遷、飲食不均、睡眠不足等，都會造成體內的免疫系統功能下降，容易生病。尤其在台灣，一年四季都有可能受到流感威脅，如果抵抗力不佳，得到流感或感冒的機率就更大。紫錐花能有效增強人體免疫力，以預防或抵抗感冒所引起的不適病症。

提升免疫力，降低罹患感冒的機率 美國的研究人員發現，服用紫錐花草藥可以降低罹患感冒風險達 58%；若將紫錐花與維生素 C 結合使用，更能有效預防感冒達 86%。

縮短感冒病程，減輕感冒症狀 東倫敦大學教授卡特勒的研究指出，紫錐花可以縮短感冒時間，也能減輕咳嗽、頭疼、鼻塞等症狀。

初期服用效果最佳 科學家在 1999 年發表一篇以紫錐花萃取物與感冒的臨床研究，將感冒的症狀、副作用和整體舒適感一同評估，結果顯示，感冒初期使用紫錐花，有助於提升免疫力，以抵抗病毒的入侵。

食用劑量是關鍵

雖然已有多項研究證實，紫錐花可增強人體免疫力的效能，有助於抵抗感冒，但文獻指出，當以此爲用途時，有效劑量是絕對關鍵。一項研究指出，每天必須攝取達 900 毫克的乾燥紫錐花，對於免疫力提升才能有顯著效果；12 天後，體內抗病毒基因活性提高 2 倍，證明紫錐花草本植物其內含植物化學因子，能有效提升體內免疫機能。

如何挑選紫錐花相關保健產品

混合品種比單一品種好 不同紫錐花品種中的活性成分含量不同，選擇兩種以上品種混合成分的產品，可加乘提升免疫力。

多重部位萃取比單一部位好 研究發現，紫錐花不同部位所含的活性成分不同。多重部位萃取可讓活性成分之間產生協同作用，使其表現出更佳的生理活性，效果更好。

擁有專利萃取技術 紫錐花的活性成分容易受到採收時的狀態、使用部位與製造過程影響而流失，若能挑選有效保留活性成分的產品，才能眞正提升免疫力，促進預防和抵抗感冒的能力。

選擇知名品牌 選擇信譽良好、歷史悠久、營養保健食品的優質領導品牌，才能安心食用。

使用小叮嚀

紫錐花具有短期迅速提升免疫系統的功能，因而在西方被用作草本藥物配方中的其中一種成分，對於預防及針對感冒初期症狀的效果非常顯著，在食用上也具有高度安全性，12 歲以上者均可服用。但孕婦、免疫系統失調相關疾病或症狀、及有疾病正在服用藥物者，需遵照醫師指示食用。爲讓身體的免疫系統能更有效單獨運作，建議紫錐花連續食用 **2 周以內**即可。若症狀仍未改善者應尋求相關醫療諮詢與診治。

甘草、薑黃、針葉櫻桃

中西精萃 調節免疫

現代人因生活型態及環境壓力，免疫功能常處於失衡狀態。越來越多案例顯示自體免疫失調不再侷限年長者，年輕族群也可能出現慢性疲勞、關節疼痛等警訊，反映免疫系統失調，引發健康隱憂。另一方面，營養偏差、作息不佳、過量糖分攝取、慢性壓力及睡眠不足等不良習慣，會削弱免疫防禦能力，使身體更容易感染病原或陷入免疫紊亂，凸顯現代生活對免疫平衡的挑戰。

免疫失調警訊

現代人普遍面臨免疫失衡現象，你是否有以下症狀？

1 感冒頻繁，很容易就被傳染

2 咳嗽、流鼻水要拖一個月以上才會痊癒

3 傷口癒合慢，常會紅腫發炎

4 持續性疲勞，身體沉重，提不起勁

5 腸胃功能不佳，經常漲氣或腹瀉

6 常出現皮膚搔癢、起紅疹、蕁麻疹

7 對灰塵、花粉、貓毛敏感，會打噴嚏或流鼻水

8 關節僵硬或疼痛

9 不明原因發燒

10 皮膚異常、掉髮、指甲變形

免疫不是越強越好　達到平衡剛剛好

很多人從小到大，無論是反覆感冒、長期疲倦，甚至罹患癌症，許多疾病都和「免疫失調」脫不了關係。當免疫力偏弱時，身體容易生病，因此不少人會直覺認爲：免疫力一定是越強越好。但事實上，當免疫系統過度亢奮，反而可能出現反效果，例如紅斑性狼瘡、類風濕性關節炎等自體免疫疾病，就是免疫系統誤把自己正常的細胞當成敵人攻擊，長期下來，反而會逐步傷害器官功能。因此，眞正好的免疫力是維持在剛剛好的「平衡狀態」，既能防禦外來威脅，又不會過度反應，這才是我們所追求的健康免疫力。

免疫調節 三大植物精萃

想要將免疫維持在「平衡狀態」，除了調整生活習慣、減少糖分攝取外，以中西方植物精萃爲本的日常補充，是最佳的保養法寶。

1 甘草

甘草素有「衆藥之王」之稱，是中藥中常見的「調和諸藥」要角。其特性有助於調節免疫反應，同時具備潤肺、止咳與舒緩喉嚨不適的作用，在清冠一號中亦扮演協同與免疫調節的重要角色，特別適合秋冬時節容易乾咳、喉嚨敏感的族群。

2 薑黃

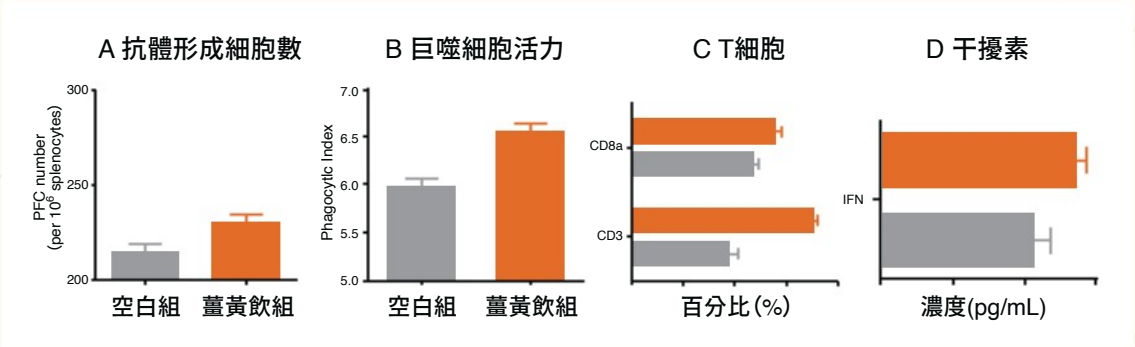
薑黃富含薑黃素，自五千年前便被記載於古印度醫書中，長期作爲調理與守護身體的珍貴草本。薑黃素有助於支持防禦機制、維持免疫細胞的正常運作，特別適合體質偏冷、容易疲勞的人，作爲日常調養元氣的選擇。

3 針葉櫻桃

針葉櫻桃爲天然維生素 C 的重要來源，其維生素 C 含量遠高於多數常見水果。維生素 C 具抗氧化特性，有助於調節發炎反應，並支持黏膜健康與防禦力，是日常維持身體防護的重要營養素。

科學實證 有助免疫調節

甘草、薑黃與針葉櫻桃，這三者透過獨特的互補機制產生協同作用，全方位調節免疫並平衡發炎反應。經科學實證，此組合能顯著提升抗體產生量與巨噬細胞活力，爲身體築起堅實防線；同時，透過優化 T 細胞比例與干擾素濃度，精準維持免疫系統的穩定與韌性。



市售薑黃琳瑯滿目，挑選的關鍵是什麼？

面對衆多薑黃產品，建議從兩大指標精準挑選：

1. 薑黃素（Curcumin）總量：確保有效成分充足，是發揮功效的基石。
2. 高穩態微膠囊技術：一般薑黃的生物利用率普遍偏低，選擇具備專利包覆技術的產品，才能大幅提升吸收率，進而精準調節生理機能、強化保護力。能被身體吸收利用，才是眞正的健康投資。

GLA、月見草、琉璃苣、當歸、薑 告別生理痛夢魘

生理痛最常見的症狀是拉肚子，其他症狀包括倦怠、頭暈、頭痛，甚至出現噁心、嘔吐及面色蒼白、四肢發冷等症狀。臨床婦產科醫師表示，90% 的女性有過生理痛的困擾，其中有 10%~15% 的生育年齡女性，會因爲嚴重的生理痛影響學習和工作，甚至必須就醫。

女性生理周期的困擾，在醫學上稱爲「經前症候群」(Premenstrual Syndrome，PMS)，意指女性在生理期及生理期前 1～2 周，身體所產生不適的感覺，包括：疲倦、緊張、易怒、沮喪、腹部疼痛、酸痛、背痛、頭痛、水腫、抽筋、噁心、嘔吐等，不適的感覺因人而異。導致經前與經期不適的原因包括血液循環不良、貧血（可補充鐵與維生素 B 群）、荷爾蒙前列腺素分泌失調等，還有先天或後天疾病造成的子宮頸狹窄、子宮內膜異位、子宮肌腺瘤、骨盆腔發炎、子宮肌瘤、生殖道與子宮先天異常等。

擺脫經前症候群的小秘方

充足的 GLA（γ次亞麻油酸） 許多現代人是因爲荷爾蒙前列腺素分泌失調造成經前與經期不適，研究指出，GLA 可調節前列腺素，並且可形成「好的前列腺素」，減少「壞的前列腺素」，因此可紓解女性的生理不適。歐美研究指出，約有 7 成女性可藉由 GLA 改善經前與經期不適。而現代人 GLA 不足的原因是：

- 老化：由於身體老化，體內形成 GLA 的功能會降低。
- 攝取不足：因爲 GLA 在一般大豆油、葵花油中的含量非常低，平時不易補充。

反式脂肪酸：加工植物油無法形成 GLA，並且會干擾體內形成 GLA，加工植物油是反式脂肪酸含量高的加工品，如乳瑪淋、奶球等，在現今飲食內容中時常可見。

不良習慣：如抽菸、飲酒、咖啡、茶、壓力，都會降低體內 GLA 的生成。

疾病：如糖尿病、癌症、化療、甲狀腺功能低落等，都會影響體內 GLA 的形成。

均衡的飲食　應攝取充足的維生素與礦物質，增加粗糙醣類的攝取，並減少精緻糖的攝取。研究發現，充足的鈣也可減少女性生理不適的情況，缺乏造血元素如鐵、葉酸等，則會因貧血而產生生理不適，甚至維生素 B 群、C、鎂、鋅，也有助 GLA 的合成，舒緩生理不適。

少喝茶與咖啡　可減少荷爾蒙的干擾，並降低咖啡因的刺激，進而舒緩經期與經前不適的發生。

愉快的心情　可紓解壓力，放鬆肌肉，也有助荷爾蒙的協調，減少經前與經期的不適。

少用加工食用油　大多不含 GLA，且會影響 GLA 的形成。

不抽菸、飲酒適量　減少刺激物，有助荷爾蒙的協調。

規律的生活　有助荷爾蒙的規律分泌。

GLA（γ 次亞麻油酸）的功效

1 紓解經前症候群

如：生理痛、頭痛、腹痛、腰酸、便秘、腸胃不適、水腫、疲倦、緊張、煩躁易怒、情緒低落等現象。

2 改善皮膚問題

尤其對於過敏性濕疹有改善效果。

3 減緩關節炎症狀

4 降血壓、降低膽固醇

來自西方的著名草本植物

1 月見草油

月見草又稱晚櫻草，其中約含有 9% 的 GLA，也是必需脂肪酸的一種，是西方長久以來普遍用於紓解女性經期與經前不適的主要傳統草本植物。

2 琉璃苣油

約含有 26% 的 GLA，這也是西方長久以來用來紓解女性經期與經前不適的主要傳統草本植物。其他種子油如大豆油、葵花油的 GLA 含量都不到 1%。

來自東方的著名草本植物

1 當歸

是中國千年以來常用來幫助婦女紓解經期與經前不適的主要草本植物，如熟知的四物、姑嫂丸等，都是以當歸爲主要素材。當歸對女性生理功能的調節是雙向的，其所含的化學成分對子宮機能有興奮與抑制兩種作用。

活血 當歸能促進血紅素及紅血球的生成，具有活血的作用，並能降低血管通透性、增加動脈血流量、降低血小板凝集及預防血栓的形成。

調經 改善婦女月經失調、週期混亂、經痛、經期量少，甚至閉經等狀況。

改善便秘 具有潤腸作用，可改善便秘。

鎮靜 對於中樞神經系統具有鎮靜效果。

免疫調節 具有免疫調節的功效。

中醫常運用當歸治療多種疾病，如腦動脈疾病、皮膚病、肝炎、脊髓灰白質炎等。現代醫學也利用當歸的萃取物來治療動脈硬化、偏頭痛、心血管疾病、婦女經痛等。

2 生薑

中國藥食同源的代表，可輔助當歸發揮功能。西方人則使用薑汁製成各類食品，也常應用它來紓解胃部不適、消化不良、嘔吐、暈眩等症狀。薑的有效成分包括揮發油、薑酮、薑烯、薑辣素等，具有以下功能：

溫經止痛 使凝聚在腹中的瘀血順利排出體外，並加強子宮收縮。

促進身體血液循環 使全身溫熱，改善手腳冰冷。研究發現，生薑的萃取液能興奮血管運動中樞、呼吸中樞及心臟，並能促進血液循環，中醫常使用薑來溫通血脈，以達到溫中散寒的效果。

具有溫胃的功能 可用來治療虛寒的腸胃道疾病，舒緩嘔吐。薑酮及薑烯混合物，是止嘔的有效成分之一。薑辣素則可促進胃液分泌及腸胃蠕動，幫助消化。

小麥、葡萄籽、金櫻、枸杞植萃成分、維生素C
由內而外打造水嫩肌

健康與年輕的皮膚裡有充足的彈力蛋白與膠原蛋白，彈力蛋白使肌膚有彈性，膠原蛋白使肌膚緊實且充滿水分。但隨著年齡增加與自由基的傷害，會使皮膚漸漸缺乏彈性及水分。藉由特殊的營養補充，能讓皮膚由內而外，散發美麗光彩。

保養不能只靠擦的，正確攝取營養不僅能由內而外讓「全身」肌膚都健康，也可提高保養品的功效！

肌膚健康關鍵成分

膠原蛋白 能提供皮膚支撐力，它像是撐起皮膚組織的鋼筋架構，能使皮膚顯得澎潤緊緻，不凹陷。

彈力蛋白 使皮膚看起來有彈性，因此彈力蛋白的數量越多，皮膚就越有彈性。

玻尿酸 協助保水，讓肌膚水嫩。

脂肪 協助肌膚澎潤，不凹陷，年紀漸長脂肪的囤積位置會改變，臉部嬰兒肥會隨著年齡消失，脂肪轉囤積到小腹和手臂。

小麥萃取物的功效

皮膚要保濕，除了水分攝取充足外，還可透過營養鎖住水分，減少流失。小麥萃取物能幫助增加表皮中的神經醯胺，而神經醯胺有助於表皮的緊密，有鎖水的作用。這就像沒有杯蓋的杯中水分容易蒸發，若希望留住水分，需要有一層防護膜。神經醯胺幫助表皮緊密，就像防止水分蒸發的防護膜，小麥萃取物富含能幫助鎖水的神經醯胺，以及幫助運送神經醯胺至皮膚的專利因子 DGDG，因此可增加皮膚神經醯胺的含量。一項針對 30 歲到 60 歲共 60 名的婦女，以雙盲測試，安慰劑對照小麥萃取物的臨床研究發現在第 15 天，即可感受效果。60 天後，90% 的人都感受到皮膚更柔嫩、平滑，經檢測發現臉部肌膚的彈性增加 36%，保濕也增加 36%，皺紋則減少爲原來的 81%。

體重X30c.c.=每日所需攝取的水量（至少 1,500 c.c.）

皮膚要保濕需要攝取充足的水分，由於一般的湯鈉含量較高，且市售飲料含糖量高，因此建議水分的補充以水爲主，或選擇少鈉、少糖熱量較低的飲品補充。

葡萄籽、金櫻、枸杞萃取成分的功效

葡萄籽、金櫻、枸杞富含許多幫助皮膚健康美麗的植物營養素，特別是：

1 金櫻：類黃酮 (flavones) 與維生素 C

2 葡萄籽：兒茶素 (catechins) 與聚合前花青素

3 枸杞：多醣體 (polysaccharides)

他們對於皮膚的功用如下：

1 幫助再生

製造新的膠原蛋白與彈性蛋白，也刺激真皮層以提升玻尿酸的含量，使肌膚飽滿有彈性。

2 抑制分解

抑制現有的膠原蛋白、玻尿酸與彈性蛋白的分解酵素，讓他們不易被分解。

3 抗氧化

保護膠原蛋白和玻尿酸減少破壞與流失。

根據實驗指出，葡萄籽、金櫻、枸杞濃縮萃取成分與維生素 C 在適當的比例組合下能達到幫助合成膠原蛋白及彈力蛋白，同時抑制此兩種膠原蛋白及彈力蛋白分解酵素的活性，讓膠原蛋白及彈力蛋白不易分解流失，也有助於肌膚脂肪的維護。

葡萄籽、金櫻、枸杞的萃取成分經過研究發現能夠：

增加膠原蛋白的合成度達 78.5%，約 1.8 倍

增加彈性蛋白合成度達 58.5%，約 1.6 倍

有效減少膠原蛋白與彈力蛋白分解 有效減少約 98% 膠原蛋白的分解，及 74.35% 彈力蛋白的分解，讓皮膚保水 Q 彈不易老。

維生素 C 的功效

1 幫助膠原蛋白生成

維生素 C 可提升肌膚纖維母細胞的健康，協助刺激纖維母細胞製造膠原蛋白，並提升形成膠原蛋白的酵素活性。缺乏維生素 C 時，不僅肌膚脆弱，嚴重時已修復的傷口還會裂開，而毛髮也會變得枯燥乾硬。

2 抗老

維生素 C 是抗氧化營養素，可減少紫外線所產生的自由基對皮膚的傷害，透過內服與外用的保養，可增加抗氧化成分進入肌膚。

3 美白

酪胺酸變成黑色素的過程需要酪胺酸酶的幫助，維生素 C 可以抑制酪胺酸酶的活性，預防黑色素的形成。

選擇優質蛋白質，才能有效建造膠原蛋白與彈力蛋白

不論是膠原蛋白還是彈力蛋白的主要營養素都是蛋白質，因此攝取高品質的優質蛋白質能有效率的協助皮膚健康，特別是國際公認的蛋白質評估標準(PDCAAS)達到1的蛋白質，才可稱爲「優質」蛋白質，更能確保蛋白質功效，幫助長肌肉、修補皮膚，促進膠原蛋白與彈力蛋白生長、增強抵抗力，還能幫助開刀傷口復原與燒燙傷肌膚生長，效果更勝一般。

人參、百合、茯苓、羅漢果、梨子
中西精萃 保肺聖經

根據衛福部公布的「112 年國人 10 大死因統計結果」顯示，癌症已經蟬聯榜首 40 年，其中肺癌死亡率更是連續 10 年居冠；而 10 大死因第 3 名及第 9 名分別爲「肺炎」及「慢性下呼吸道疾病」，可見肺與呼吸道疾病在國人的致死原因裡，一直名列前茅。令人擔憂的是，現今空氣中暗藏許多致病危機，例如二手菸害、炒菜油煙、打掃時揚起的灰塵等，以及近年來愈來愈受重視的空污及 PM2.5 等問題。

肺為嬌臟須細心呵護

我們一天 24 小時都要呼吸，所以「肺」從早到晚都在運作，非常辛苦！古人很早就發現肺對全身健康的重要性，因爲「氣」和各種生命活動都有關係，當氣不足時，稍微動一下就喘得上氣不接下氣，連話都無法好好講清楚。中醫說：「肺爲嬌臟」，不但特別嬌貴，而且非常容易受傷。自從新冠肺炎疫情之後，很多患者雖然痊癒了，卻留下了咳嗽的後遺症，可見肺臟一旦損傷，想要修復並不容易。
肺還是身體的防護屏障，是抵擋細菌、病毒入侵的重要門戶；此外，肺還跟免疫力、心肺功能皆有關，可見它對健康影響甚鉅，一定要好好保養才行！

你是否暴露在高風險中？

菸害 是最大的危險因子，包括二手菸。

空氣污染環境 「懸浮微粒 (PM)」也被併列爲第一級致癌物。

特殊職場或居家環境 暴露在重金屬（如鉻、鎘、砷等）、柴油引擎廢氣或石棉環境下，及特殊建築石材具輻射及氡氣，有較高的危險性。

肺部疾病史及家族史 個人或家族成員曾患有氣喘、慢性阻塞性肺病、肺結核等病史者，

炒菜油煙 過去針對台灣非吸菸女性羅患肺癌之研究指出，煮食時未使用抽油煙機之女性，肺癌風險較有使用者高 8.3 倍。

養肺潤燥好藥材

在氣候特別乾燥，或流感病毒開始蠢蠢欲動的季節，更應該潤燥、滋養肺氣，以提升身體對抗疾病的能力。「肺屬金，脾胃屬土，土爲金之母」，也就是「脾胃是肺臟的母親」，將脾胃與肺一起調好，就能讓體質更爲強健，以下草本藥材搭配能發揮調理臟腑的作用。

1 人參

有「生藥之王」的美稱，中醫將人參視爲藥材中的上品，代表能養身而不傷身，吃再多也不用擔心。人參味甘、微苦，具有補氣益肺，生津安神等作用。

2 百合

藥食同源的典型代表，沒有特殊藥味，適合與各種食材搭配一起烹調。百合味甘、微寒，能養陰潤肺止咳、清心安神。和人參一樣，百合也屬於上品藥材，具有補益心肺、助眠等諸多功效。

3 羅漢果

有神仙果之稱，能生津止渴。羅漢果味甘性涼，能清熱潤肺、化痰，利咽開音，可改善聲音沙啞、咳嗽、胃灼熱等情況。此外，羅漢果富含微量元素，甜度也很高，非常適合作爲養生飲品。

4 茯苓

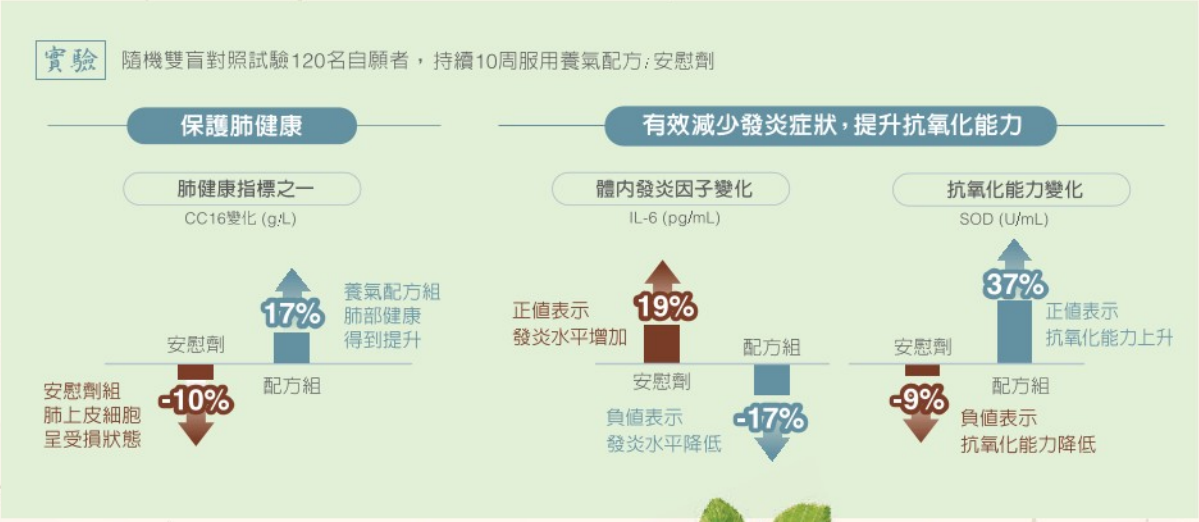
祛除濕熱、利水的重要藥材；茯苓性味甘、淡、平，入心、肺、脾經，具有健脾胃、益氣安神等效用，中醫常用來調養脾胃，治療氣虛、腹瀉、健忘及失眠等問題。

5 梨子

在古代有「百果之宗」的美譽，能生津解渴。梨子味甘微酸、性涼，入肺、胃經，能清肺潤燥、清熱解毒、止咳化痰，對於肺熱、肺燥咳嗽及久咳不止等情況，都有不錯的改善作用。

科學實證滋潤養氣

以人參、百合、茯苓、羅漢果、梨子爲組合的藥材，經科學實證，具有保肺功效。



生薑、紅棗、褐藻醣膠、小麥胜肽

中西精萃 護胃寶典

根據衛福部統計，台灣每年有將近 470 萬人因腸胃及消化道症狀就醫，包括胃脹氣、胃食道逆流、胃炎、胃潰瘍及十二指腸潰瘍等，都是國人常見問題。現代人胃及消化道的狀況特別多，估計國人每年吞下的胃藥就有 3 億 6,000 萬顆，秤起來重量相等於 185 公噸之多！胃不舒服正是身體發出的警訊，千萬不要掉以輕心！

脾胃為後天之本

中醫的臟腑不單指器官，還包括生理系統，而西醫的胃或消化道，相當於中醫「脾胃」的概念。脾屬於五臟之一，而胃則是包含在六腑之中，脾胃互爲表裡，互相合作。「脾胃爲後天之本，氣血生化之源」，人出生後，一切生命活動所需的養分，全都仰賴脾胃的供給，唯有將脾胃調理好，才能好好消化、吸收食物中的營養物質，並且進一步製造成氣血。「脾主運化」，當脾胃的功能正常時，才能將氣血輸送至其他臟腑，五臟六腑得到滋養。「脾主濕」，脾胃跟身體水分代謝也有關，當脾胃狀況好時，體內的廢物、毒素會隨著汗水、尿液及糞便排出體外。

認識胃部警訊

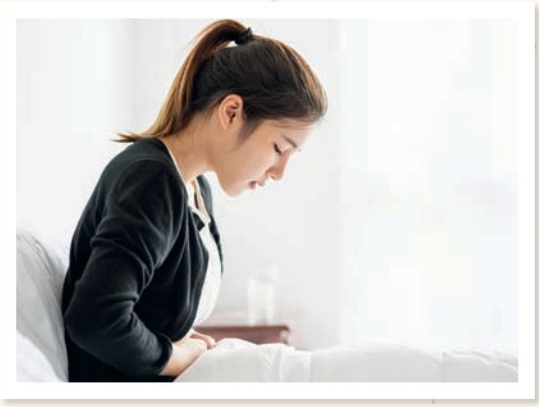
當胃出現問題的時候，會有明顯的症狀，如果出現以下的狀況，就要特別小心！

1 肚子總是咕嚕叫

不是肚子餓也會咕嚕咕嚕響，這有可能是胃脹氣或是慢性胃炎、消化性潰瘍的潛在症狀。

2 打嗝停不下來

打嗝的發生大部分與飲食有關，一直打嗝有可能是消化不良，嚴重時有可能是胃部發炎所引起，需觀察發生的原因。



3 進食後就胃痛

通常進食後約半小時上腹部就會疼痛，規律性的疼痛，有可能是胃潰瘍的特徵，必須特別留意。

4 時常嘔酸水

就是俗稱的「溢赤酸」或「火燒心」，胃酸或食物往上倒流進入食道、咽喉、口腔等部位，所引起的不適症狀，就是胃食道逆流。

健脾顧胃好藥材

中醫講求藥食同源，像小建中湯裡的紅棗、生薑、甘草、桂枝等，既可當成藥材，也能使用於日常飲食中，具有養身又不傷身的特性；其中，紅棗及生薑更是傳統漢方裡調整脾胃常會用的藥材。

1 紅棗

又稱爲大棗、乾棗，被譽爲百果之王，有「天然維生素寶庫」之稱，可見它的營養非常豐富。紅棗性甘溫，具健脾、護胃、養肝之效；此外，紅棗也是益氣補血的好藥材，對於脾胃虛弱、容易倦怠的人來說，具有改善氣虛、提升元氣等效用。

2 生薑

雖然是平民的食材，卻是中醫的最愛。薑性溫、味辛，入肺、胃、脾經，能溫胃止嘔、發汗散寒；對中醫而言，生薑可說是脾胃的聖藥，脾胃虛寒、常拉肚子或腹痛的人，經常喝薑湯也能溫暖脾胃、止瀉，有效改善不適症狀。

保護胃黏膜才能顧好胃

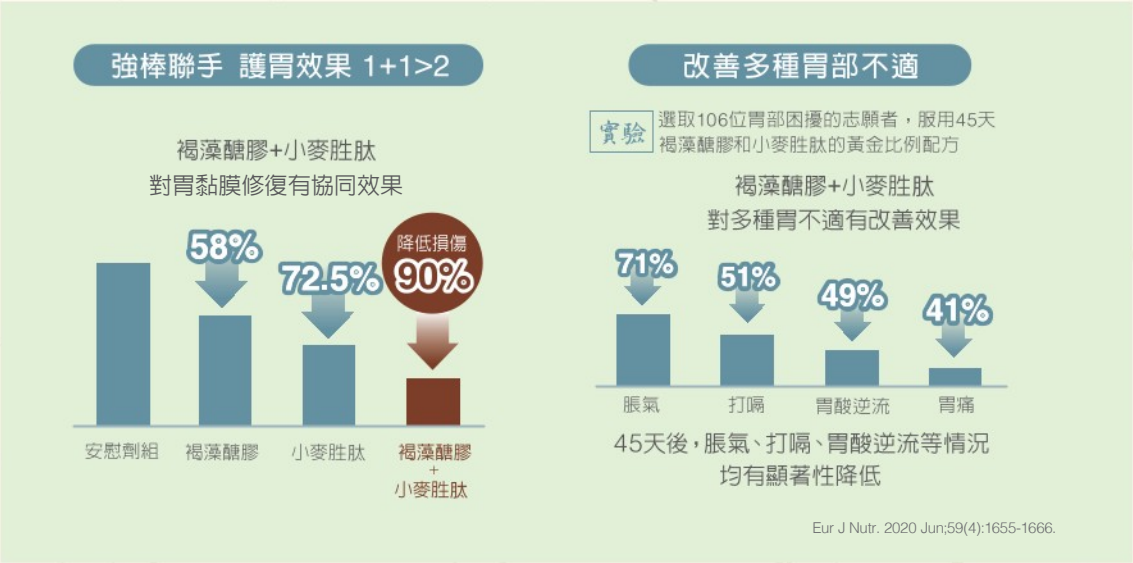
以傳統中醫的「健脾養胃」概念，搭配現代醫學的「保護胃黏膜」觀點，來提供器官修護的養分，進而提升胃的保護力。現代醫學中，也常用以下兩種營養物質來保養胃部，其效用也獲得臨床證實。

1 褐藻醣膠

富含硫酸基，能滲透胃黏膜，並且在表面形成保護層，有助於抑制發炎反應；此外，還能藉由吸附作用，促使原本寄生於腸胃道的幽門桿菌排出體外，避免危害胃部健康，並且改善反酸、胃痛、打嗝及胃脹等症狀。

2 小麥胜肽

主要原料爲小麥蛋白，能促進胃黏膜上皮細胞生長，進而維持胃黏膜功能正常運作；此外，小麥胜肽還含有修復胃黏膜細胞所需的麩醯胺酸，加上具有分子小、好吸收等特點，能改善多種胃部不適症狀。



人參、玫瑰、黃精、玉竹、枸杞

中西精萃　喚活紅潤好氣色

女性每經過 21 ～ 35 天的月經周期，都要經歷 5 ～ 7 天的失血與後續的修復期，如果沒有好好調理，臉色就會變得黯沉無光、頭髮枯燥稀疏，若是血液循環不佳，更容易感到手腳冰冷，人顯得無精打采、有氣無力，比同年齡看起來老了好幾歲。注重補氣養血，才能找回自然紅潤光澤，還你美麗光彩好氣色。

氣血平衡才能擁有光采

隨著年紀的增長或是生活作息不規律、營養補充失衡，使得修復能力逐漸下滑，就容易造成氣血虛弱的情況。如果出現以下情況，就要特別留意：

血虛＆氣虛常見現象

氣虛

- 呼吸短促或容易喘氣流汗
- 易感覺胸悶
- 說話有氣無力
- 胃口不佳
- 經常消化不良
- 排便不順或容易拉肚子
- 常感冒
- 容易疲倦

血虛

- 臉色蒼白或膚色黯沉
- 指甲、唇色、下眼瞼缺血色
- 容易頭暈眼花
- 常手腳冰冷或發麻
- 易掉髮
- 易有無力感或心悸
- 睡眠品質不佳
- 月經量太少或太多

東方經典中藥食材給你美麗氣場

建議可透過以下的補氣養血五種中藥食材，
來調理體質、滋潤養顏。

1 人參性味甘甜、溫潤滋補

針對四肢冰冷、胸悶氣虛、口乾舌燥、容易失眠、疲倦健忘者，經由適當的劑量使用，皆可達到改善的效果。

2 玫瑰疏肝理氣、活血解鬱

氣味清香宜人，可以消除憂鬱，使情緒平和穩定。其理氣活血之效，不但能美容養顏，搭配補氣養血的中藥方，更具加乘效果。

3 黃精補中益氣、調和五臟

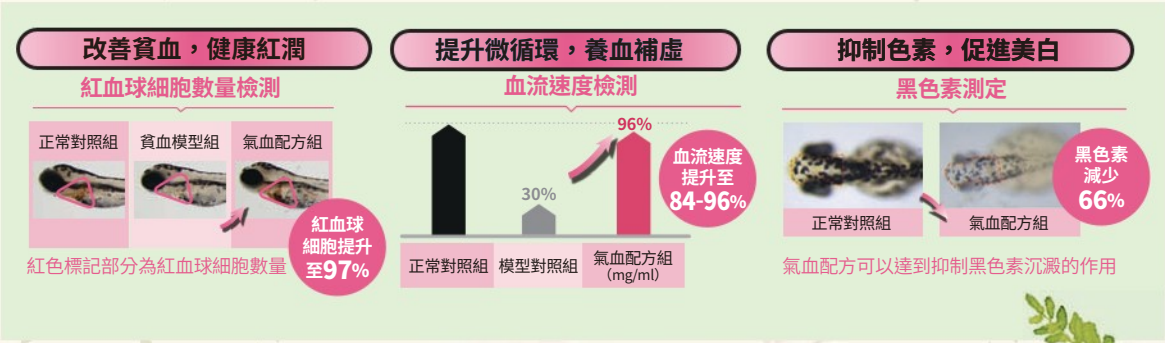
用於肺氣不足、脾胃虛弱，導致長期咳嗽、消化不良等問題，具有補脾益氣、養血補虛的功效，使五臟調和、精力恢復。

4 玉竹滋陰養顏、延緩衰老

與黃精同屬百合科，可養陰潤燥、益胃生津，也有助皮膚保水、增加彈性，是自古以來的美肌保養聖品。

5 枸杞養肝明目、補虛生精

含有豐富多種的維生素和多醣類，適合調理虛弱體質，有助益氣安神、強身健體，還具有明目、美白的功效。

西方科學實證，美妍更加乘

東方古籍認證補氣養血的五種食材，在西方科學中也有相關實證。北京中醫藥大學的研究指出，透過與人類基因有 70%相似的斑馬魚實驗，給予食用中藥氣血配方組（主要成分爲人參、黃精、玉竹、枸杞、玫瑰）後的體內變化，發現五種食材互相搭配所帶來的效果更加乘。