



健康美麗養成計畫書



為什麼需要營養補充品？



不要亞健康 要健康壽命

過去我們用「亞健康」來理解身體的警訊—疲累、精神差、代謝變慢，明明沒有生病，但就是**感到不舒服**。隨著健康觀念的演進，我們發現真正的關鍵是身體功能與好狀態能維持多久，也是現代健康科學所關注的核心——**健康壽命 (Healthspan)**。當健康壽命開始下滑時，身體往往不會立刻生病，而是先用各種不舒服來提醒我們。你是否曾感到以下不舒服的情況？這些都是身體正在提醒您的訊號！

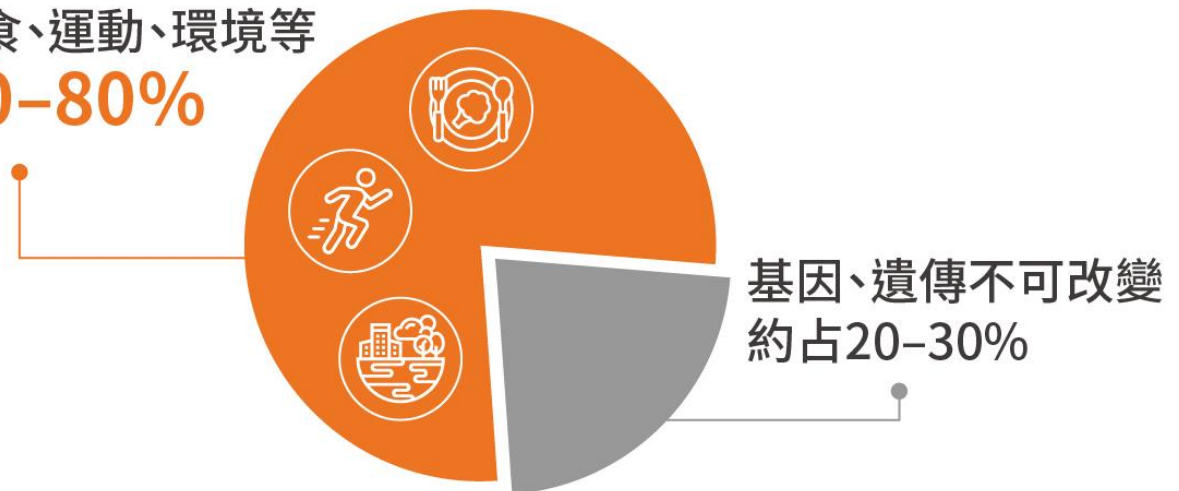
- | | |
|---------------|--------------|
| ✔ 常覺得疲累、想睡覺 | ✔ 抵抗力差，容易生病 |
| ✔ 感到壓力大 | ✔ 有三高問題 |
| ✔ 總是提不起勁，心情不好 | ✔ 體重過重，卻減不下來 |
| ✔ 睡眠品質不佳 | ✔ 眼睛酸澀，怕光流淚 |

健康壽命 哪些能掌握？

生活型態

包含飲食、運動、環境等

約占70-80%



基因、遺傳不可改變
約占20-30%

You are what you eat!

「人如其食」，日常飲食的每一次選擇，都在累積我們的健康壽命！衛生福利部以「**均衡飲食**」為每日飲食指南的核心，每天穩定提供身體所需的各類營養，減少微量營養素缺乏的問題，預防疾病的發生。就讓紐崔萊專家告訴你，如何掌握健康壽命的主動權！

別忘了 肌膚也需要好營養

我們常說的全身健康，其實也包含了肌膚的健康。就像身體每天都需要蛋白質、維生素與水分的照顧，肌膚也同樣渴望多元的營養補給。當我們追求健康壽命的同時，別忘記肌膚的健康，透過營養補給讓健康美麗由內而外綻放，常保自信光采。

為何需要長期補充？



飲食建議難達到

依據「2017-2020 年的國民營養健康狀況變遷調查」顯示國人：

- 蔬果：八成五~九成每日蔬果攝取不足 5 份
- 鈣質& 膳食纖維：皆未達足夠攝取量
- 過重和肥胖比例：半數 18 歲以上成人過重及肥胖
- 代謝症候群盛行：男性已近四成，女性約三成，心血管疾病風險增加 2 倍

生活型態加速營養消耗

現代生活中的許多習慣，讓營養素持續消耗、流失得更快。

- 長時間使用 3C：藍光與用眼過度，增加抗氧化營養素的消耗。
- 壓力大、作息緊湊：對 B 群、鎂等營養素需求提高。
- 咖啡、茶、酒精：影響鈣、鎂、鐵的吸收，加速維生素 B 群的排出。
- 環境污染、空氣品質：需要更多抗氧化營養素，維生素 A、B、E 等對抗自由基，

保護細胞。

· **飲食不規律、偏食，使用藥物**：導致腸內的益生菌減少，使腸道菌叢失衡，減少營養吸收效率。

現代人營養攝取不易、加上日常消耗不間斷，營養缺口總在不知不覺中擴大。

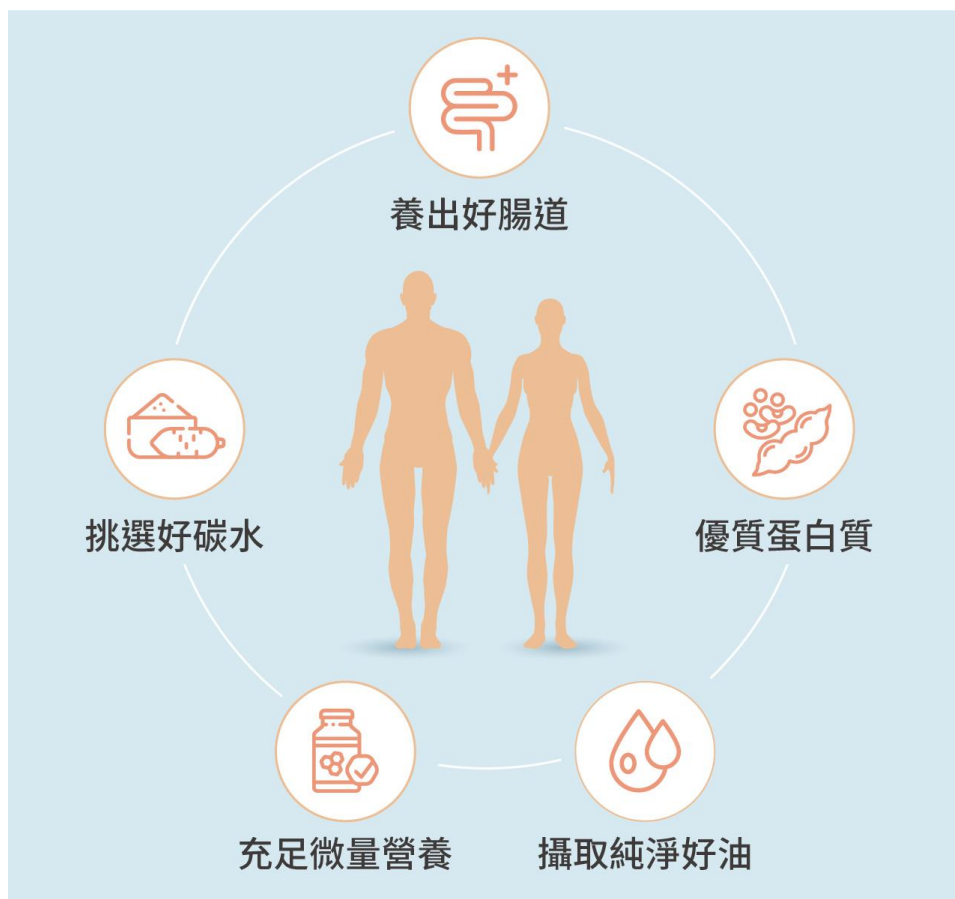
營養缺口並非一天造成，當然也無法短期惡補來挽救。選擇能長期、穩定攝取的**營養補充品**，才是最輕鬆、有效率的保養之道。照顧肌膚的健康也是如此，**給肌膚最有效的保養**，往往不是昂貴的單次療程，而是**長期、精準且持續的「營養補給」**。

養出好腸道 吃對好碳水



如何養成健康體質？

要構築長效穩定的健康體質，全方位的營養支持是唯一途徑：

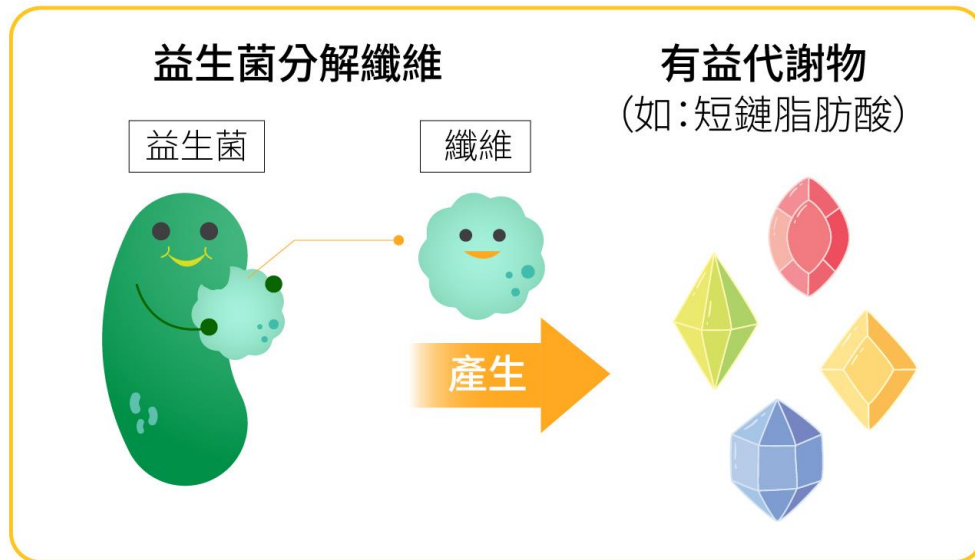


腸道健康 營養吸收才會好

腸道狀態不佳時，即便營養攝取足夠，消化吸收與調節能力仍會大打折扣。

好菌與纖維 養成健康腸道環境

纖維是益生菌的「便當」，提供好菌營養，讓好菌持續增長；同時也會產生有益代謝物（如：短鏈脂肪酸），使腸道維持弱酸性易於好菌生存。



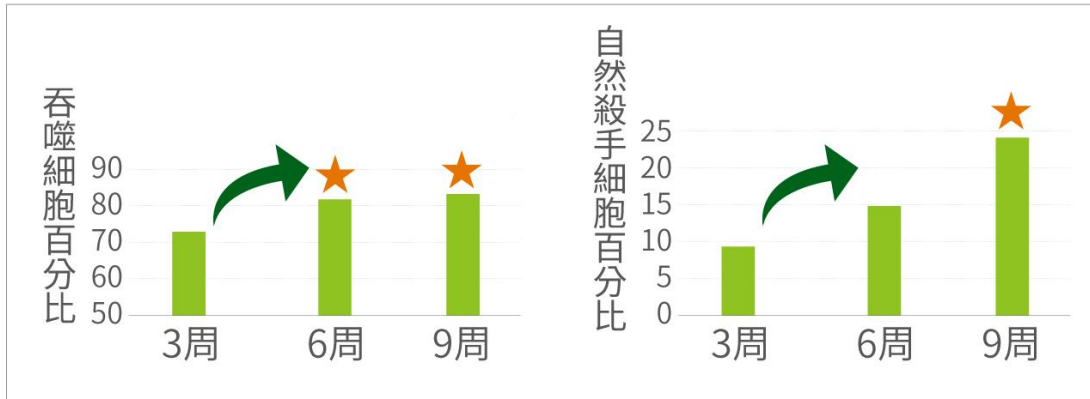
建立好菌防護網，抑制壞菌增生

好菌壞菌是競爭關係，透過持續補充好菌、在腸道細胞卡位，能讓壞菌無法附著或通過，以壓制壞菌。

研究顯示，益生菌需持續補充約 6 個月以上，體內發炎指標才會顯著下降，腸道屏障與免疫調節功能也才逐步建立。

益生菌調節免疫系統

- 實驗對象：50名41~81歲成人。
- 實驗方式：連續9周攝取益生菌HN019。
- 實驗結果：3周後，免疫系統中的吞噬細胞及自然殺手細胞含量皆增加，6~9周後改變更為顯著。



★ 代表具有顯著差異

※資料來源：European Journal of Clinical Nutrition (2000) 54, 849±855

*本圖表以HN019菌株為例，其他菌株如NCFM®、La-14、BL-04、Lpc-37等，經臨床實證均具備調節免疫及腸道保健功效。

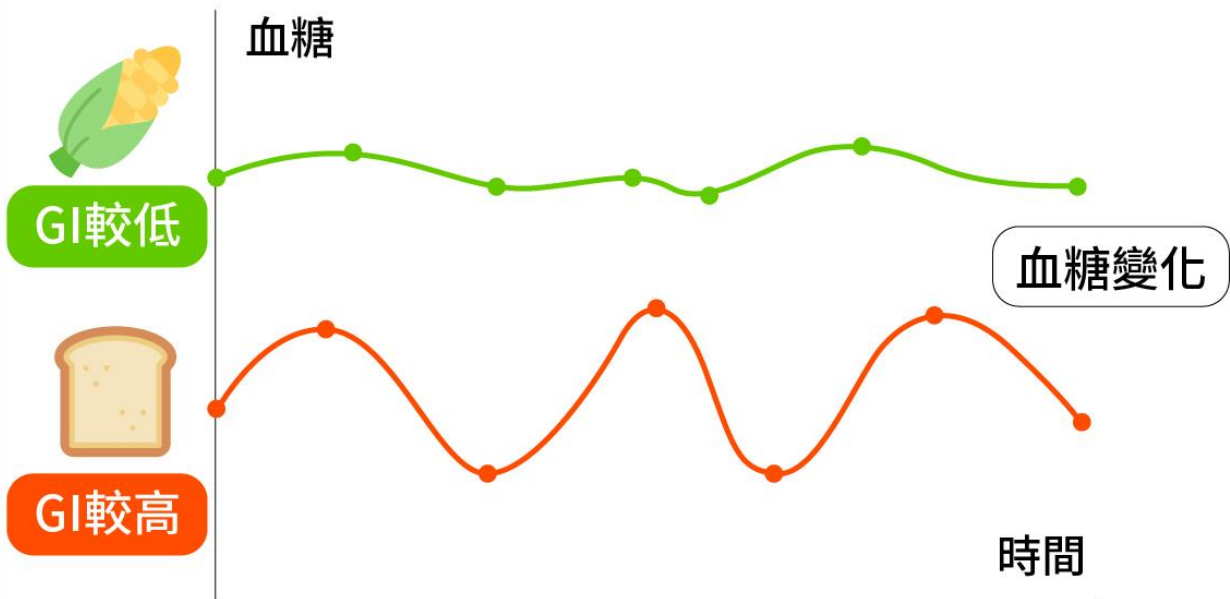
聰明選擇碳水化合物 優先選擇低GI

碳水化合物是人體的能量來源，然而現代人多攝取精緻澱粉，使血糖快速升高，導致**血糖波動大**，容易造成**脂肪堆積**。選擇低GI，如富含膳食纖維的全穀雜糧類，能讓血糖更穩定。

什麼是升糖指數？

(Glycemic index, GI)

GI越低的食物 ▶ 血糖上升較少 ▶ 容易維持血糖穩定



同樣份量的醣類食物，被分解成血糖的速度都不一樣。
食物被代謝的速度就是升糖指數
(上圖中的白吐司升糖指數較高)！

優質蛋白質—— 建構人體的核心基石



· 蛋白質是構成肌肉、免疫細胞、酵素與荷爾蒙的核心原料。當**蛋白質不足時**，身體會優先維持生命運作，而**犧牲肌肉量、修復速度與免疫反應**。

· **植物性蛋白質**：國民飲食指南將蛋白質來源排序為「豆、魚、蛋、肉類」，此順序代表**優先選擇植物性蛋白質**。植物性蛋白質具有胺基酸來源多元、飽和脂肪較低，適合每日、長期、跨年齡層補充的特性，更符合現代高外食、高油脂的飲食型態。

一天要吃多少蛋白質才足夠？

以自己體重為基準
一般人每天要攝取 **1.1g / kg**

一般
健康成人
1.1g



成長中的
孩童與青少年
1.2~1.6g



孕婦
1.5g



健身者
1.6g



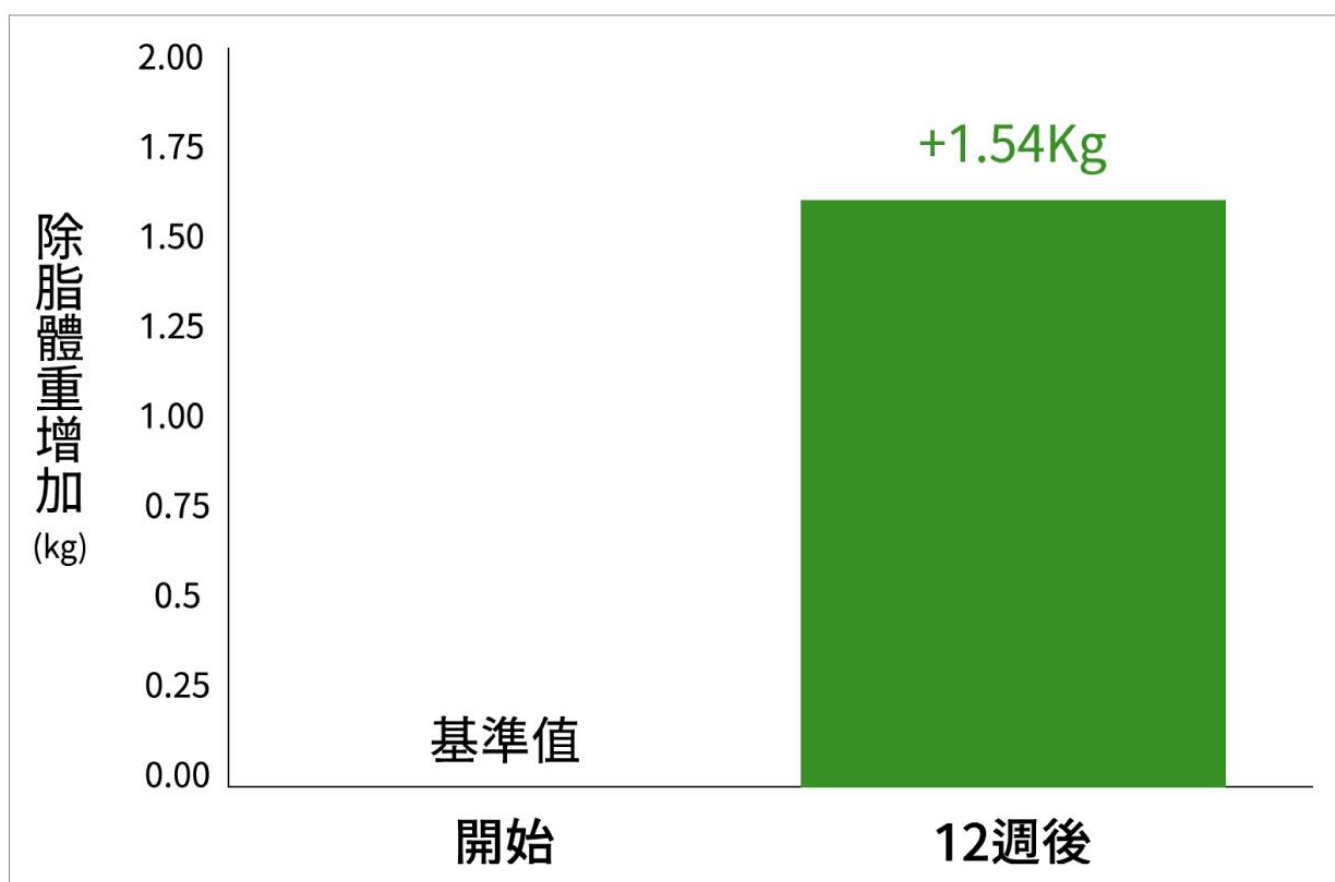
70 歲以上
樂齡族群
1.2g



	動物性蛋白質	植物性蛋白質
成分	 肉、牛奶、蛋等	 大豆、豌豆、小麥等
膽固醇	相對較高	無
熱量與脂肪	相對較高	相對較低
乳糖	乳製品含乳糖， 不適合乳糖不耐 症者食用	無

12周補充大豆蛋白 肌肉明顯增加

- 實驗對象：61位過去一年未規律重訓的一般成年(18~35歲)。
- 實驗方式：連續12周，每周進行3次阻力訓練，並補充26g大豆分離蛋白。
- 實驗結果：平均除脂體重增加約 1.54 公斤，證實完整大豆蛋白搭配肌力訓練，有效幫助肌肉生長。



※資料來源：Effect of Soy Protein Supplementation on Muscle Adaptations (PMC10687132, 2023 systematic review)

維生素、礦物質及 植物營養素——營養MVP



- 維生素與礦物質負責支撐體內關鍵的代謝反應，搭配多元植物營養素，可強化抗氧化與抗發炎。
- 營養 MVP 偕同作用，將營養的價值從「參與代謝」升級為「細胞防護」，有助於提高免疫力與降低慢性病風險。

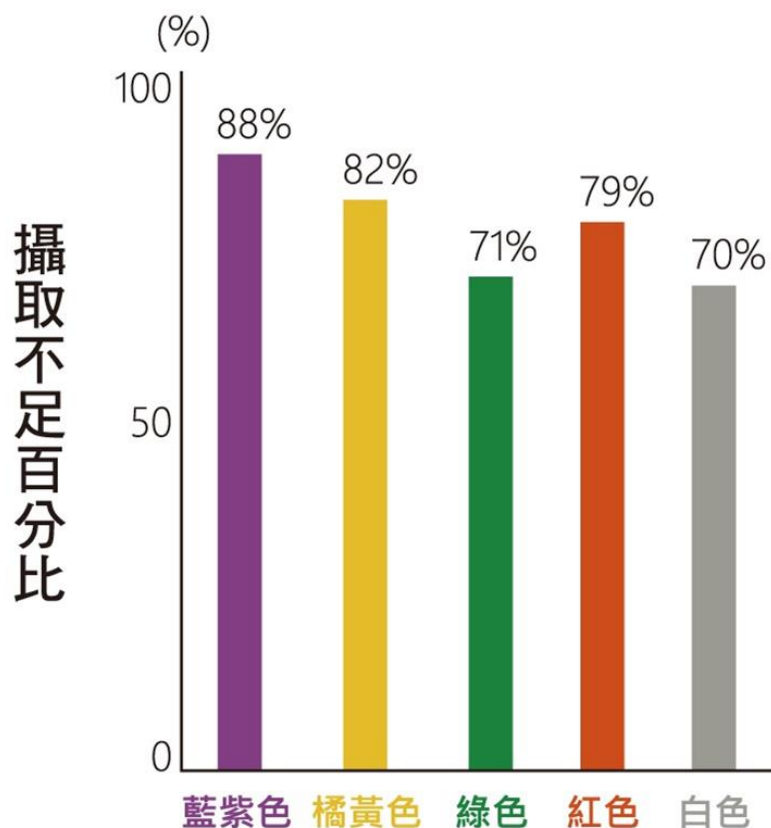
國人有86%蔬果量攝取不足



*資料來源：

1. 2017-2020 國民營養健康狀況變遷調查結果

2. Blumfield, M.; Mayr, H.; De Vlioger, N.; Abbott, K.; Starck, C.; Fayet-Moore, F.; Marshall, S. Should We 'Eat a Rainbow'? An Umbrella Review of the Health Effects of Colorful Bio-active Pigments in Fruits and Vegetables. *Molecules* 2022, 27, 4061.



普遍缺少來自各色蔬果的植物營養素

· 植物營養素是植物的天然保護屏障，人體無法自製，必須透過攝取各色蔬果來獲得健康支援。

白色 | 植物營養素

例如：槲皮素

- 抑制自由基引起的慢性發炎
- 降低關鍵骨骼發炎
- 維護免疫健康

綠色 | 植物營養素

例如：迷迭香酸、葉綠素、異硫氰酸鹽 (例如：十字花科)

- 清除自由基
- 維護DNA完整
- 降低細胞變異風險
- 加強肝臟解毒

黃色 | 植物營養素

例如：葉黃素、薑黃素、β-胡蘿蔔素、類黃酮

- 抵抗光線誘發的自由基
- 保護黃斑部與視網膜，延緩眼睛老化



紅色 | 植物營養素

例如：茄紅素

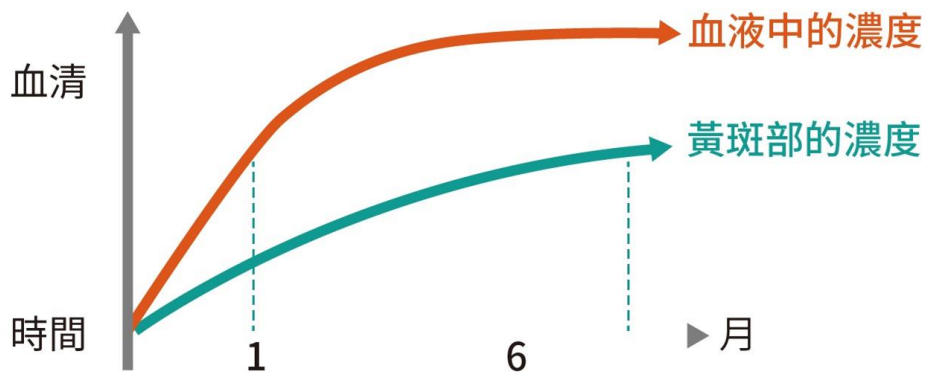
- 中和血管內自由基，減少氧化壓力
- 維護心血管彈性，降低動脈硬化風險

紫色 | 植物營養素

例如：花青素

- 穿越血腦屏障，清除腦部自由基
- 保護神經細胞，延緩認知退化

- 以葉黃素為例，植物營養素需要透過長期攝取，才能在體內達到穩定且有效的濃度。



<https://health.businessweekly.com.tw/AArticle.aspx?ID=ARTL000097086&p=1>

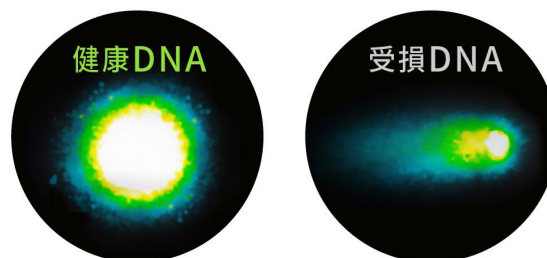
- 攝取葉黃素，即可反應到眼睛黃斑部的濃度上，2 個月後濃度增加更顯著。
- 若想趨於有效的穩定，則須長期食用持續 6 個月。

綜合維生素礦物質 搭配植物營養素

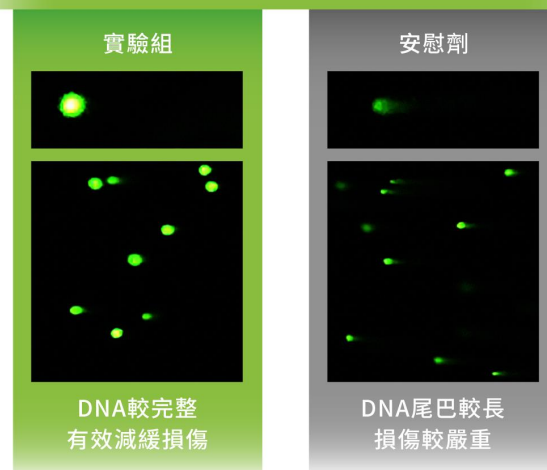
8周有效減緩DNA損傷

- 實驗對象：24位蔬果攝取不足的青壯年（36~40歲）。
- 實驗方法：連續8周補充「富含植物營養素的綜合維他命」。
- 實驗結果：提升人體抗氧化力，預防DNA損傷並促進自我修復。

顯微鏡下的DNA



DNA保護效果明顯可見



※資料來源：Nutrient, Multivitamin and Mineral Supplementation Containing Phytonutrients Scavenges Reactive Oxygen Species in Healthy Subjects: A Randomized, Double-Blinded, Placebo-Controlled Trial.

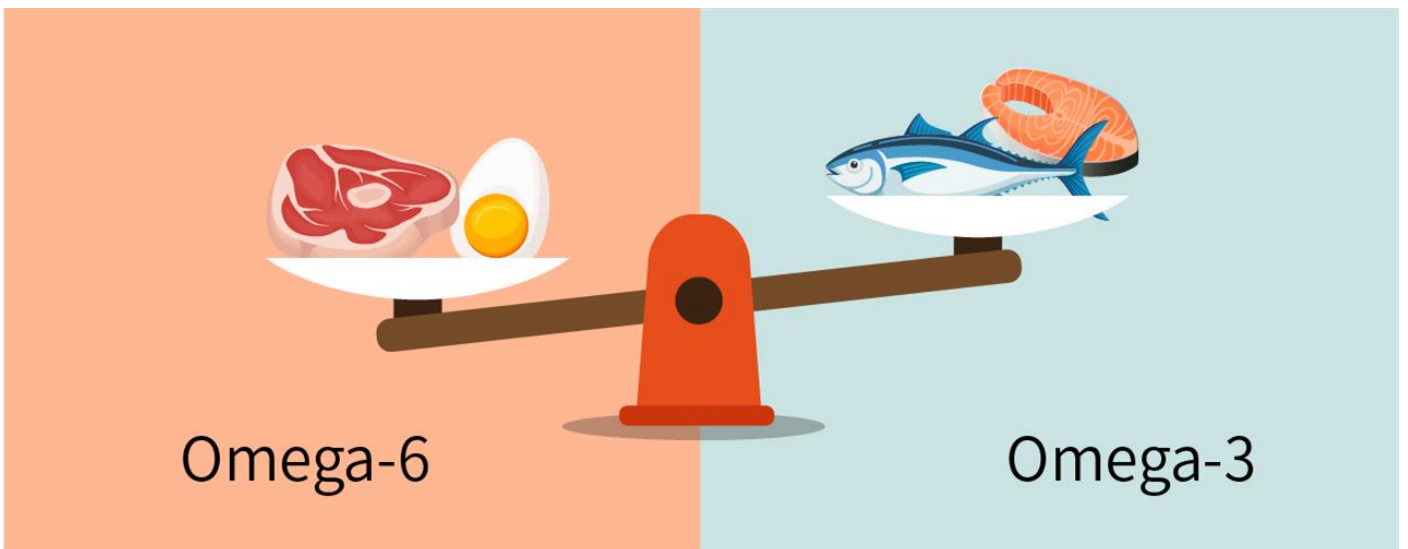
優質脂肪酸Omega-3



Omega-3 脂肪酸能調節體內發炎反應，支持心血管與神經系統健康。

現代化飲食需要Omega-3

人體必需脂肪酸 Omega-6 與 Omega-3 應維持 1:1 黃金比例。現代飲食因大量使用大豆油等植物油，導致比例嚴重失衡、影響代謝，因此需特別留意 Omega-3 的補充。



美國心臟醫學會建議

- 一般人每周應攝取至少兩至三次魚肉，每次約 100 公克，可以深海魚和高 omega-3 的魚類為優先。
- 針對高三酸甘油酯的患者，每日建議 EPA+DHA 攝取量 2~4 公克。

1公克(1,000毫克)的Omega-3脂肪酸，約相當於：



(1000 公克水煮台灣鯛魚片) 或 (500 公克虱目魚)

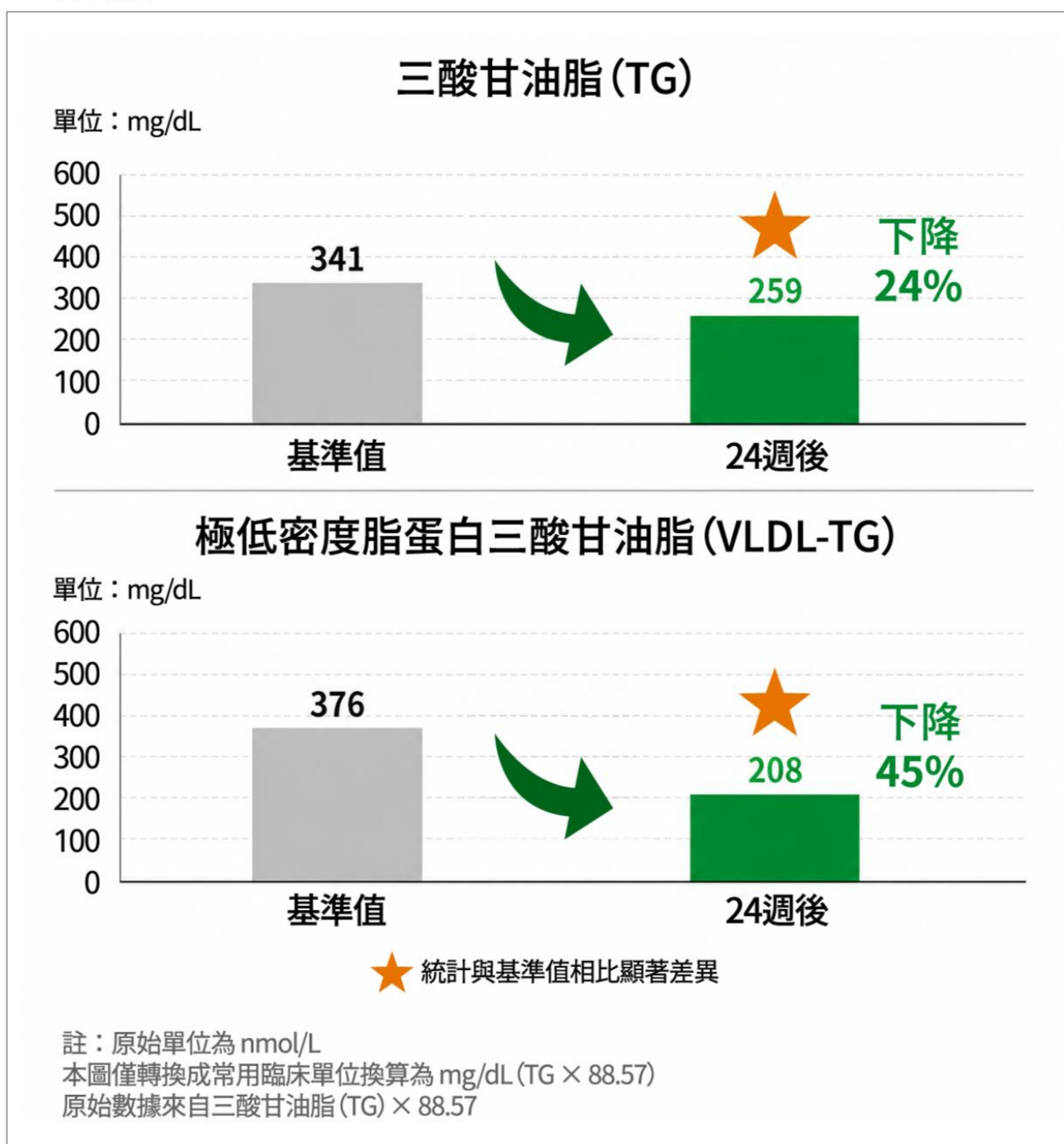
*魚類Omega-3含量參考數據摘自：衛生福利部食品藥物管理署，台灣食品營養成分資料庫 2023版UPDATE1(V1) (2024/4/19)

但 Omega-3 屬於需長期累積的脂溶性營養素，研究指出，需每日穩定補充 約 6 個月，組織濃度才會達到具保護性的穩定水平。

- 由三組人同時進行實驗共觀察 6 個月，實驗組每天食用有效劑量的 Omega-3，分別為不同劑型，對照組則食用一般的玉米油。
- 食用 3 個月期間，實驗組體內 Omega-3 濃度快速增加。
- 至 6 個月時變化明顯。

24周有效降低血脂

- 實驗對象：16名合併高三酸甘油酯血症的第二型糖尿病患者。
- 實驗方式：前8周每日補充2.7g魚油、後16周每日補充1.7g魚油。
- 實驗結果：顯著降低三酸甘油酯與極低密度脂蛋白三酸甘油酯。



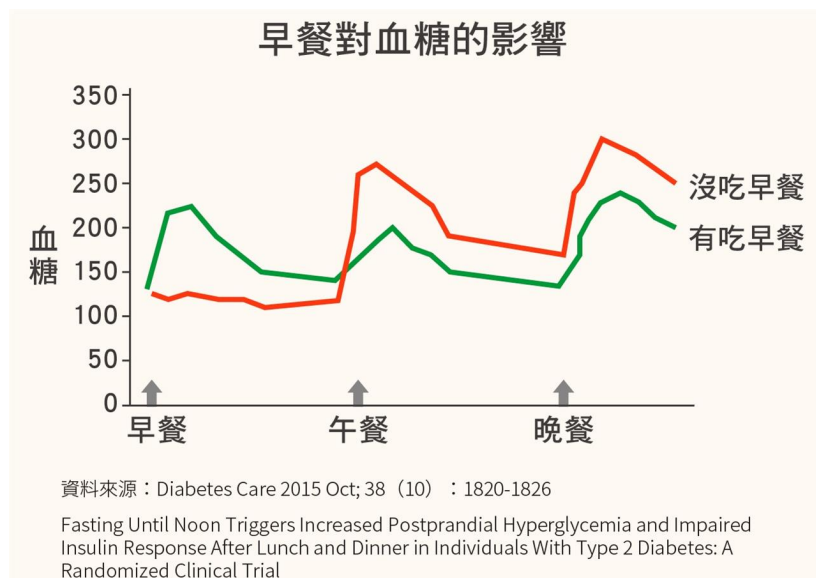
※資料來源：Long-Term Effects of Fish Oil on Insulin Resistance and Plasma Lipoproteins in NIDDM Patients With Hypertriglyceridemia. Diabetes Care 1996;19(11):1207-1213

晨間營養—— 守護健康要趁「早」



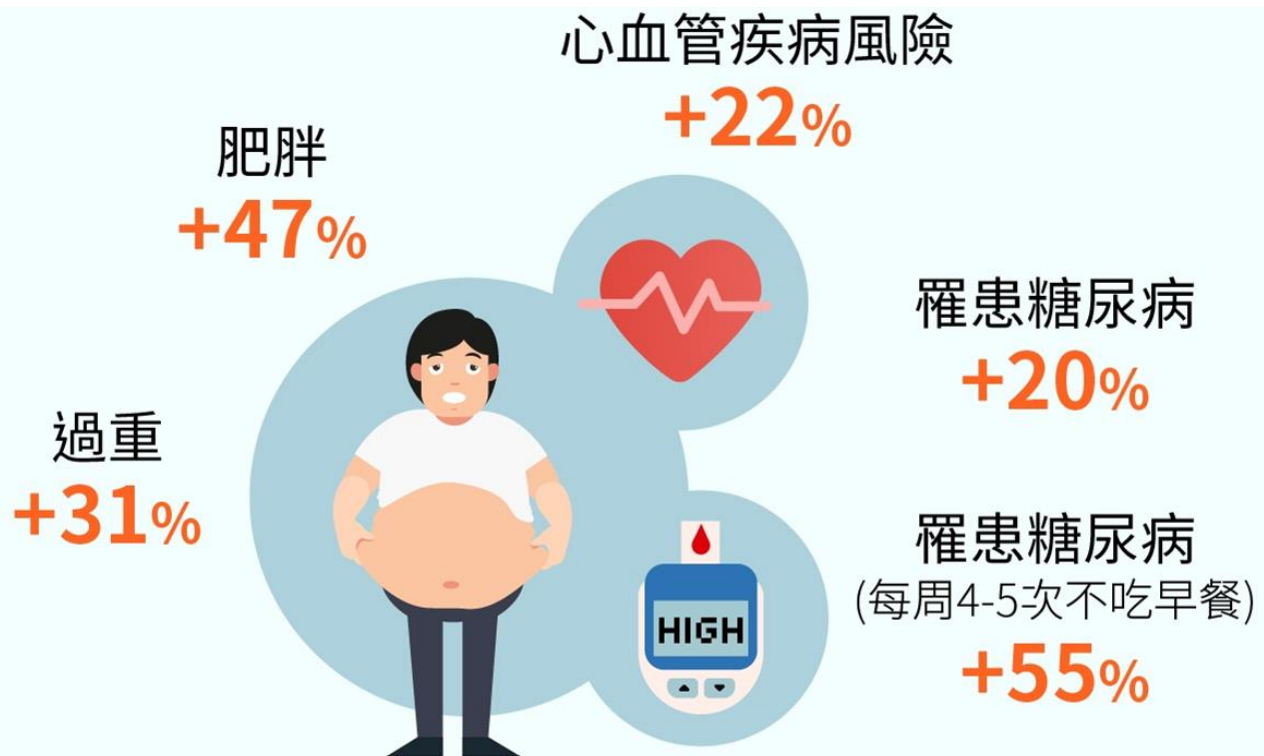
為什麼要從「早上」開始？

- 啟動代謝節奏、穩定血糖
- 維持精神、專注與穩定能量表現
- 與體重、三高與心血管健康高度相關



「長期、規律」吃早餐是關鍵

研究顯示，有高品質晨間營養的人群，較不容易過重或肥胖，第二型糖尿病與心血管疾病風險較低。不吃早餐的人將增加以下健康風險：



Bi H, Gan Y, Yang C, Chen Y, Tong X, Lu Z. Breakfast skipping and the risk of type 2 diabetes: a meta-analysis of observational studies. *Public Health Nutr.* 2015 Nov;18(16):3013-9. doi: 10.1017/S1368980015000257. Epub 2015 Feb 17. PMID: 25686619; PMCID: PMC10271832.

Ma X, Chen Q, Pu Y, Guo M, Jiang Z, Huang W, Long Y, Xu Y. Skipping breakfast is associated with overweight and obesity: A systematic review and meta-analysis. *Obes Res Clin Pract.* 2020 Jan-Feb;14(1):1-8. doi: 10.1016/j.orcp.2019.12.002. Epub 2020 Jan 7. PMID: 31918985.

Takagi H, Hari Y, Nakashima K, Kuno T, Ando T; ALICE (All-Literature Investigation of Cardiovascular Evidence) Group. Meta-Analysis of Relation of Skipping Breakfast With Heart Disease. *Am J Cardiol.* 2019 Sep 15;124(6):978-986. doi: 10.1016/j.amjcard.2019.06.016. Epub 2019 Jun 25. PMID: 31326073.

ARTISTRY 雅芝
植萃養膚 健康養妍



品牌起源與理念



雅芝創辦人
伊蒂絲·仁伯
紐崔萊創辦人
卡爾·仁伯

- 1958 年，伊蒂絲·仁伯（Edith Rehnberg）創立護膚品牌，開啟美麗之旅。
- 伊蒂絲與其丈夫——紐崔萊創辦人卡爾·仁伯（Carl Rehnberg），深信植物營養素不只對人體有益，對肌膚也同樣有益。兩人攜手將美容護膚技術、科學與紐崔萊植萃營養最出色的成果結合，創造出全方位實現健康美麗的方法，雅芝（ARTISTRY）於 1968 年正式誕生。

品牌核心競爭力

原料來自紐崔萊自有有機農場與NutriCert™認證農場，純淨、安全、有效。

nutrilite™
紐崔萊™

來自大自然的恩惠

薈萃

融合

ARTISTRY
雅芝

科研護膚技術

雅芝與世界皮膚病學權威機構合作，在研究和產品開發中運用先進科學。

· 雅芝為不同的肌膚需求提供卓越的護膚解決方案，追求的不只是美麗，而是「健康美麗」。

· 雅芝是唯一擁有全球銷售第一*的紐崔萊支持的美妝品牌，結合雅芝獨家植萃科研技術與紐崔萊純淨植萃營養，精準滿足不同肌膚需求，讓肌膚回到初生之美。

*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/>

純淨永續 與地球共好



保護環境的 紐崔萊農場與 NutriCert™ 認證農場

絕不使用化學肥料，並使用蚯蚓整理土壤、利用益蟲抑制害蟲生長等方式，以維護肥沃無污染的土壤。



可生物降解 配方

卸妝液及清潔產品均採用可生物降解配方，不造成環境負荷。



純素 認證

獲得純素協會認證，並承諾絕不使用動物來源成分。



無動物 試驗

在研發製造過程中，絕不進行動物實驗。



符合歐洲 高安全標準

拒絕使用超過1,700種歐洲禁用成分，僅採用經驗證安全、有效成分。



減少使用 塑料和紙張

較雅芝過去產品，一年減少超過130公噸的塑料、近24公噸的用紙。

紐崔萊植萃 全程追溯

- 100%全程追溯：從原料栽培、萃取到製造，步步透明可追溯。
- 專利白奇亞籽：傾注珍稀植萃能量，滿足多元肌膚需求。
- 品質安全把關：從源頭嚴格控管，給肌膚最純淨安心的照顧。

雅芝肌膚營養餐 擦對營養，升級彈潤水光



肌膚亞健康對策

- 現代人受作息不規律、壓力與環境污染影響，膚況普遍處於「亞健康」的不穩定狀態。
- 僅靠臨時修護或單一功能的精華只能滿足一時需求，無法提供肌膚穩定的營養。
- 肌膚如同身體需要均衡飲食一般，需要每天一份專屬的「肌膚營養餐」，以維持健康、穩定、透亮與彈潤。

核心保養觀點—維生素與蛋白質

- 兩者都是肌膚不可或缺的重要基礎，共同作用才能讓肌膚撐得住、亮起來、穩下來。
- 這個觀點源自對「健康」的深層理解，是雅芝與市售品牌截然不同的根本所在。

#肌膚維生素—超能亮維C精萃



- 產品富含維生素與三重分子玻尿酸，是肌膚的營養維生素，幫助肌膚豐、潤、彈、緊、亮。
- 早晚使用可幫助提亮膚色、抗氧化並加強保濕。
- 作為打造穩固肌底、為後續保養打下基礎的重要步驟，長期使用可穩定膚況。
- 產品設計安全，無論乾肌、混合肌或油肌都能安心使用。

肌膚蛋白質—精華液守衛隊



- **青春水潤淨化精華**：內含日本梅萃取，能抑制糖分與肌膚蛋白產生交聯反應，預防 AGEs（糖化終產物）形成，使肌膚維持彈潤透亮，告別黃化暗沉。
- **賦活緊緻抗老精華**：富含康普茶發酵物，能有效抑制糖化、幫助代謝 AGEs，並修護膠原蛋白結構，讓肌膚從底層恢復緊實與彈力，強化肌底蛋白營養力。

「大部分的肌膚問題都可回歸清潔、保濕、防曬三大主軸，而保濕是保養中最重要的一環，雖然每人膚況不同，但共同需要維生素+蛋白質(膠原蛋白)的雙效補充，非常適合採用「1+1」的保養方式。就像人體每天都需要攝取充足營養，肌膚也需要完整的「肌膚營養餐」！」

—— 皮膚科專科 翁毓菁醫師



植萃能量為肌膚注入完整的天然營養

化妝水

精華I

精華II

乳霜

面膜

防曬



賦活
柔膚水



超能亮
維C精萃



青春水潤
淨化精華



賦活
亮膚霜



極萃晚安
修護面膜



多重防護
UV防曬乳

或

賦活緊緻
抗老精華

*化妝水/乳霜請依個人膚質或需求選用

雅芝女神會客室

水光肌養成不藏私



精華疊擦的效果有多好？就讓雅芝愛用者告訴你！

選對精華液 疊擦更美麗 痘痘肌也安心



“ 使用雅芝後最大的改變，
就是痘痘肌被改善了，膚
況趨於穩定，現在肌膚變
得乾淨、透亮，看起來更
健康！ ”

—— 曾美萍 | 翡翠

28歲之後，最划算的保養投資絕對是精華液



“小亮瓶適用任何膚質、不挑膚，後續疊擦青春或賦活精華，就像每天給肌膚吃完整的營養餐。”

—— 陳慧光 | 創辦人白金

疊擦精華液，讓我擁有穩定膚況女神肌



“對我來說，精華液就像是保養的第一主角，因為最直接能改善膚況！”

—— 陳曼平 | 創辦人白金