

不同族群的 飲食營養建議

講師：王吟嘉老師

學歷/專業資歷：

中華健康管理協會 健康管理師

中華寰宇體適能發展協會 跳床教練

中華先天能量創意養生協會 先天經絡理療師

臺灣健身協會 皮拉提斯教練

台大解剖所博士班 主修小兒腦部營養與發展

陽明解剖所碩士 主修腦退化疾病與細胞發育

高醫生物醫學系 主修糖尿病與草本營養

現職：

幸福康健學苑 創辦人

美商賀寶芙公司 資深細胞營養講師

享瘦運動俱樂部 體態管理及運動營養講師



吃三餐是為了身體健康

身體最小單位是細胞

細胞

組織

器官

器官系統

個體

18

19



皮膜細胞



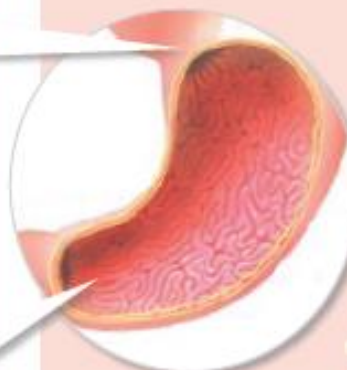
肌肉細胞



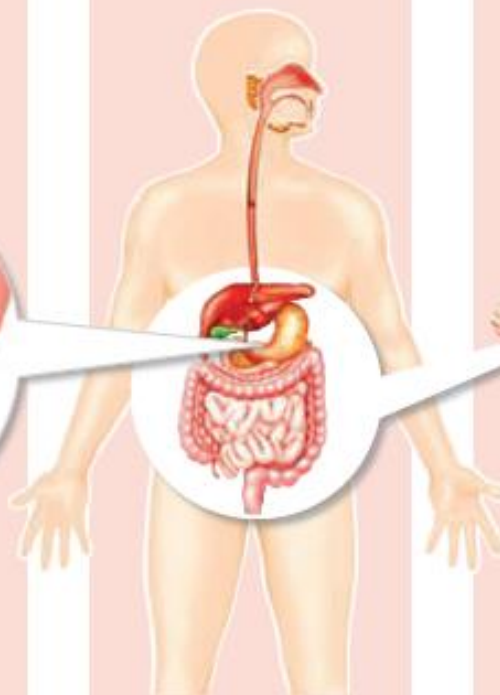
皮膜組織



肌肉組織



胃



消化系統



人為什麼會生病？

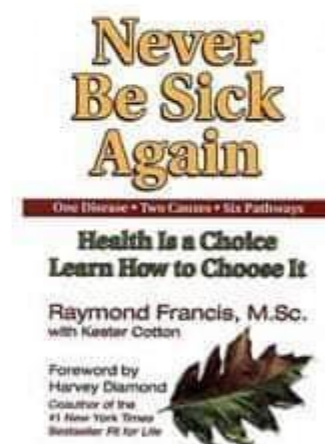
人類只有一種病-細胞故障

200年來最重要的醫學發現——美國紐約時報暢銷書《選擇健康》

細胞故障的 2個原因

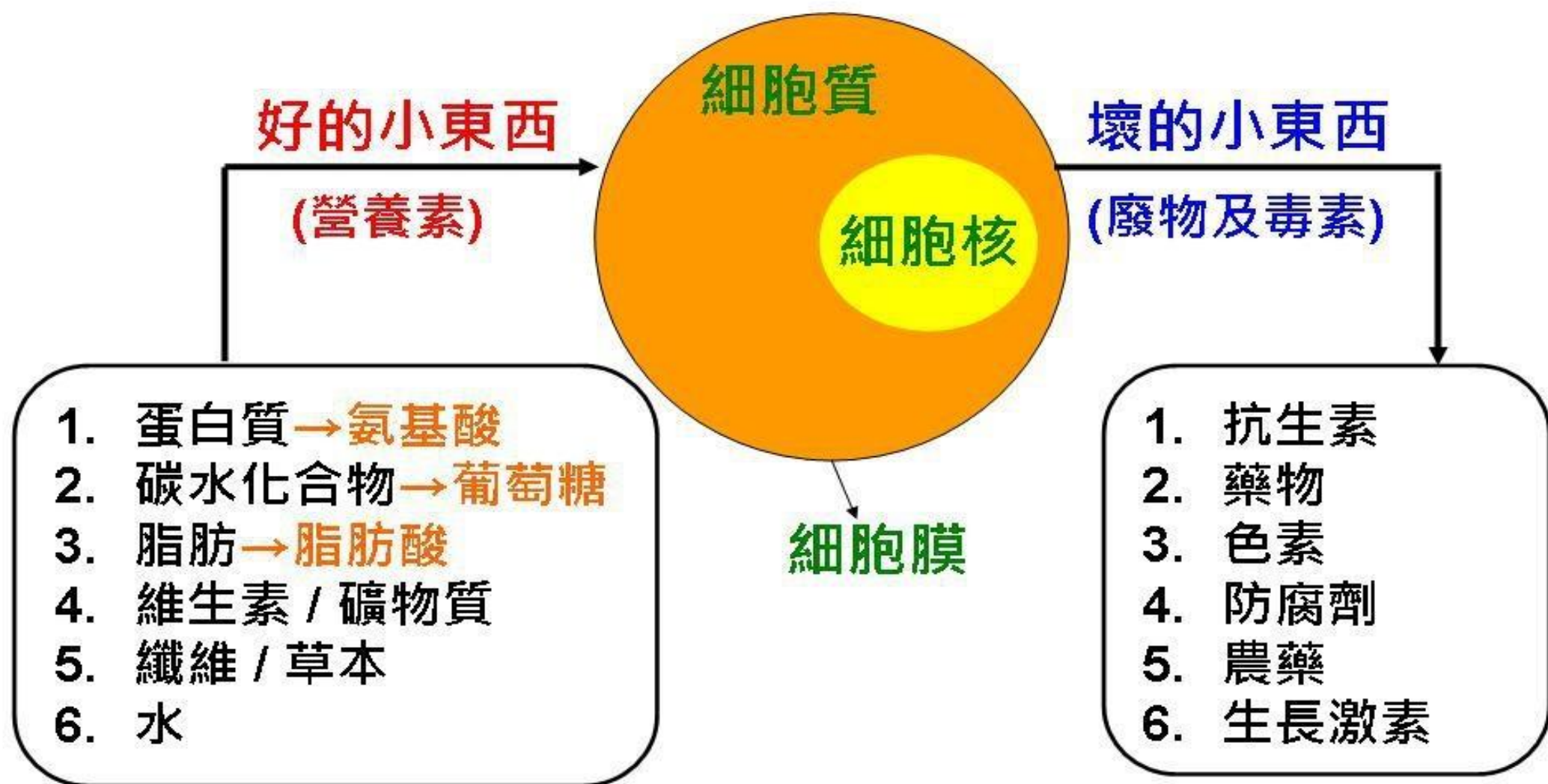


Raymond Francis



1. **營養障礙**-得不到需要的東西(細胞營養不均衡)
2. **毒素超載**-得到不需要的東西(自由基....)

人體要健康，細胞每天必須...





細胞健康型態



健康型細胞

足夠營養素

機能不足型細胞

受傷型細胞 足夠營養素

衰老型細胞

足夠營養素

活化 Activation

修復 Repair

再生 Regeneration

每天飲食的目的就是要讓
細胞有足夠的營養素~來做活化，修復，再生的工作

草本營養學是食療的基礎

營養，才是細胞的食物！

食物的品質下降

外在因素影響食物營養

水質污染 ✓

土壤被破壞 ✓

提早採收 ✓

精緻、加工、烹調 ✓

食物本身的營養素流失

菠菜100克中所含
維他命C之量

50
年
來



1950年



150mg

1963年



100mg

1982年



63mg

1994年



13mg

每100克 菠菜中含有的
維他命C 量明顯下降

10倍

現代食物的營養流失

根據美國 Rutgers University 研究

農作物的礦物質含量時發現：

現代的食物約有 87% 的營養流失

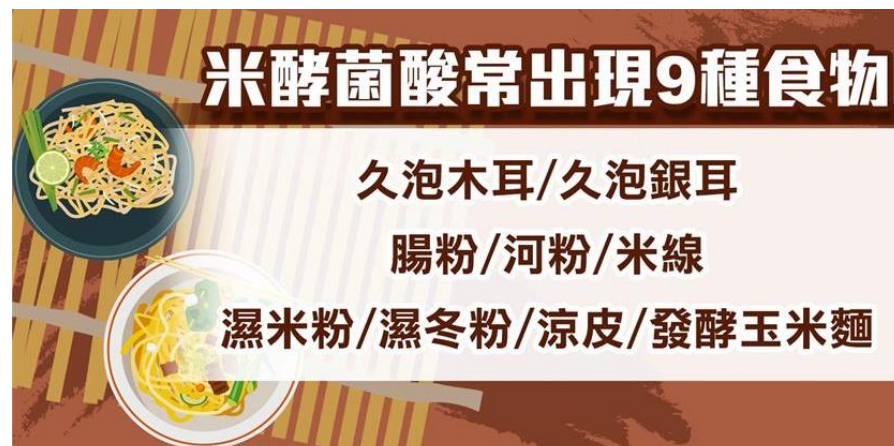
70%的民眾了解 ” 保健應從營養補充開始 ”

每日使用保健食品來補充營養

食安問題不斷？



屬抗菌消毒劑長期使用肝功能失常



天然的最好？

報

5:00

● 1943年，在“大东亚战争”中，日本帝国主义侵略者为了“速战速决”，在太平洋上发动了“珍珠港事件”，使美国太平洋舰队遭受重创。这一事件成为第二次世界大战太平洋战争爆发的转折点。

蔬果有毒

[illegible]

1. 姓名: 姓名
 2. 性别: 性别
 3. 年龄: 年龄
 4. 职业: 职业
 5. 籍贯: 籍贯
 6. 民族: 民族
 7. 宗教信仰: 宗教信仰
 8. 婚姻状况: 婚姻状况
 9. 子女情况: 子女情况
 10. 健康状况: 健康状况
 11. 教育程度: 教育程度
 12. 语言能力: 语言能力
 13. 兴趣爱好: 兴趣爱好
 14. 特长: 特长
 15. 其他: 其他

[illegible]

毒澱粉
形成與流向



上游：聯成化學

中游：和美工業、冠櫥企業、台榮工業

下游：協奇澱粉、榮儀商行、廣泰澱粉、嘉輝食品、郭信豐粉廠、丸新澱粉、寶森澱粉、茂利、嘉南澱粉等20家製造商與經銷商

食品原料

番薯粉、清粉、修飾澱粉、原子粉、天
進粉、地瓜粉、在來粉、黑鴨粉

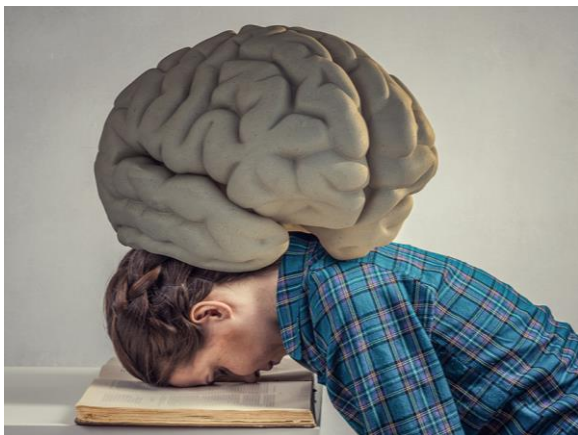
製出商品

美濃板條、九份芋圓、地瓜圓、珍珠粉圓、關東煮黑輪、肉圓

販售流向

夜市攤販(肉圓、粉圓、粉粿)、肉圓等小吃店、超商(黑輪)、小南門豆花店、黑面蔡等飲料店

危機：不良生活習慣



壓力-傷腦免疫



熬夜-傷腦肝心



刺激性飲料-傷肝膽腸胃



空汙-傷腦肺賀爾蒙



不運動-傷脊椎肌肉免疫



美食-傷心肝脾胃

飲食做不到~營養來幫忙

來源，品質，安全，服務

什麼是營養補充品？

草本科技濃縮萃取食物

Standardization of Botanicals: Testing and Extraction Methods of Medicinal Herbs 2009/6



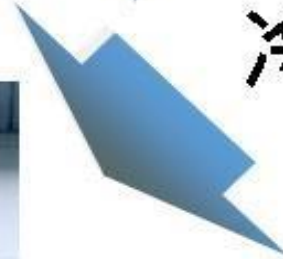
天然草本植物



研磨



冷凍萃取



乾燥成粉



即溶於水
容易吸收



Research on the role of glucose Toona sinensis leaf extract water drop in Alloxan induced diabetic rats 1998-2003



最受信賴的國家級品質標章
國家品質標章・國家生技醫療品質獎

關於SNQ

認證優質產品

認證醫護機構

一起愛健康

消息與活動

認證申請專區



國家品質標章
國家生技醫療品質獎

國家生技醫療品質獎已成為我國生醫界的奧斯卡，代表品質的最高指標與榮耀

得獎名單
公告 總統府2月15日新聞稿

到SNQ官方臉書按讚
獲取訊息更即時&豐富

facebook

新一代智能食物標籤
具檢測功能

【醫師專欄】

銀髮族如何
養「肌」防老

LINE ID搜尋: @jnc6312e
立即加入SNQLINE@

活動看板

2017-12-07 ~ 2017-12-10

好康推薦

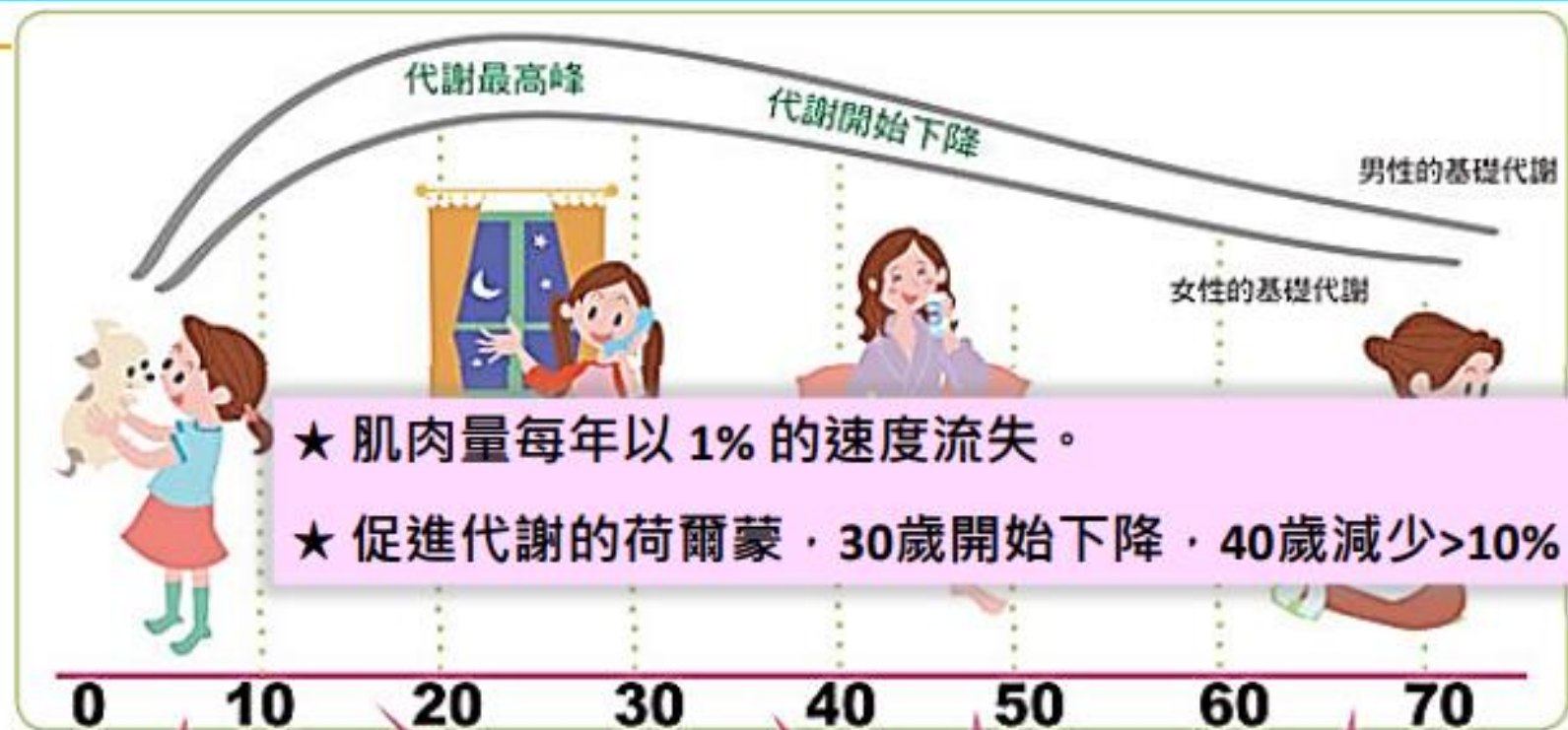
【父親節活動】老爸的身體密碼，你知道多

焦點話題

SGS重金屬檢測，微生物檢測報告

更年期飲食營養

Mrs. Hormone—女人的美麗與哀愁



★ 肌肉量每年以 1% 的速度流失。

★ 促進代謝的荷爾蒙，30歲開始下降，40歲減少>10%

幼兒時期

代謝非常活躍。1、2歲的小朋友，所需消耗的熱量，是成人的2.5~3倍。

青春期

基礎代謝最活躍的時期。這時的代謝量已經比1、2歲時少了一半，轉為穩定。

中年期

肌肉量及各種荷爾蒙分泌漸漸減少。50歲左右，基礎代謝與巔峰時期相比，降了近8成，是最容易發胖的時期。

老年期

肌肉量比巔峰時期減少了將近7成，是基礎代謝最低落的時期。

更年期飲食原則

優質蛋白質



好油脂



減少壞油



新鮮原貌



骨骼營養素



植物雌激素



大豆異黃酮

大豆異黃酮是一種植物性雌激素，是一種天然植萃精華，目前人體食用幾乎沒有明顯副作用的報告。

大豆異黃酮具保健功效，研究顯示，對於補充流失的青春元素、幫助靈活健康，亦具循環健康等功效。



補充
青春
元素

幫助
靈活
健康

大豆異黃酮

10大功效

- 調理月經量少症狀
- 補充雌激素
- 調理內分泌失調
- 延緩女性衰老
- 預防更年期症狀
- 改善骨質疏鬆
- 減少女性心血管疾病
- 幫助產後恢復
- 改善更年期症狀
- 降低膽固醇

Q：補充大豆異黃酮，會不會增大腫瘤？

不
會

增加乳腺癌、子宮肌瘤等風險

直接讓體內雌激素變多

研究表示適量攝取可能的益處

- 可能與降低肺癌風險有關
- 子宮內膜癌和卵巢癌的風險可能較低
- 乳腺癌的風險有降低的趨勢
- 其中染料木黃酮改善葡萄糖代謝狀況
- 亞洲女性心血管疾病機率較低

葛藤根

中醫學裡，葛藤根的藥用價值相當高，是女性養顏美容、養生保健必吃的中藥材，被醫師視為「千年人參」，在古代有「女性守護神」之美稱。

含有豐富的黃酮類物質，如異黃酮、葛根素等成分，具有調節女性週期的作用。
尤其是野生葛藤根中的異黃酮含量及和活性，遠優於其他植物性雌激素的活性。



舒適調養



葛根最早出現《神農本草經》列為中品，性味甘、辛、涼，歸脾、胃經。

藥用價值很廣，葛粉能調節人體機能、增強體質，抗衰老延年，素有「亞洲人參美譽」，稱之「長壽粉」，在「日本被譽皇室特供食品」

1、預防緩解便秘

葛藤根中含有大量的植物纖維素，增加身體飽腹感，也能加快胃腸蠕動，能促進人體內大便生成和排出

>>平時適量食用可以預防便秘，經常食用還能在保持大便通暢的同時起到明顯減肥作用。

2、豐胸

葛藤根是一種能豐富的中藥材，它含有葛根素被人體稱為植物性激素，是一種能調節女性內分泌的天然成分，它可以促進女性雌激素分泌，也能促使胸部進行二次發育，能讓女性的身體特徵更明顯，讓胸部更豐滿。

3、美容抗衰老

葛藤根中不但含有大量的澱粉它還含有多種天然的美容成分，特別是維他命E和多醣以及胺基酸等營養成物質可以滋養肌膚，也能抑制人體內自由基生成，平時人們經常食用可以滋養肌膚，減少皺紋生成，能讓人們的皮膚變得緊致細滑而有彈性，同時它也能提高身體各器官的功能，能延緩多種衰老症狀發生。

4、升陽止瀉

葛藤根是一種味甘性涼的食材，但它可以入脾和胃經，能止渴也能止瀉，也能讓人體內的正氣上升，平時人們出現身體內熱或者麻疹不透以及腹瀉和痢疾等多種不良症狀時，都能用葛藤根進行治療，治療功效特別出色。

西洋牡荊

亦稱作聖潔莓（Chasteberry），產自地中海地區，已有超過2000年以上的食用歷史，含有豐富的植物黃體素，在歐洲已被廣泛運用在女性健康調理。



每月
舒適
調養

補充
青春
元素

聖潔莓五大功效

- 1 緩解經前症候群
- 2 調整月經週期
- 3 改善月經量少
- 4 改善黃體不足
- 5 增加孕激素



男性也有更年期

睪固酮低下自我評估



性慾降低

覺得悲傷或沮喪

體力變差

勃起功能變差

沒有活力

晚餐後打瞌睡

運動能力變差

工作表現不佳

覺得生活沒有樂趣

符合三項以上，
恐有睪固酮低下
傾向喔！

男性更年期9大保健食品



鋅



DHEA



番紅花



瑪卡



精胺酸



Omega-3



南非醉茄



白藜蘆醇



維他命D

體重控制飲食營養

關鍵在 “增肌減脂”



注意，上圖是相同重量的脂肪與肌肉

你還在把體重視為唯一考量依據嗎？

每天 1 公斤的肌肉可以消耗約 **100 大卡** 的熱量，
而 1 公斤的脂肪每天只能消耗掉 4~10 大卡的熱量
肌肉和脂肪的熱量消耗居然相差了 **10 倍** 以上！

基本上，身體中肌肉比例越高，基礎代謝率越高，
相反地，脂肪比例越高的話，基礎代謝率就越低！

想要窈窕身材，趕快起身運動

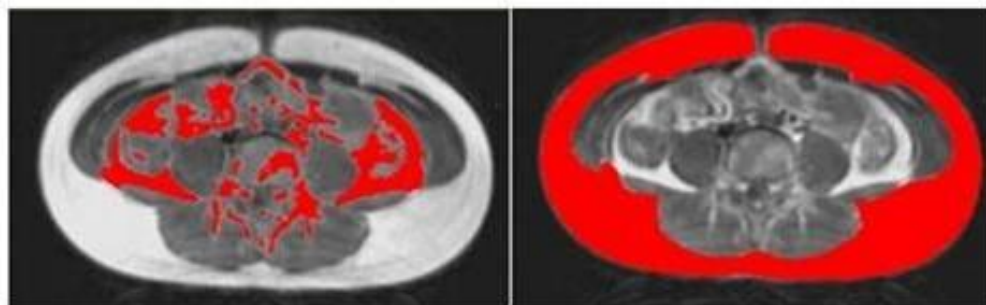
甩掉身上肥肥的脂肪吧！

參考資料：<http://www.onemorebite-weightloss.com/muscle-to-fat.html>
監理製圖：Passion Bean www.passionbean.com

女生建議**40%以上**
男生建議**50%以上**



關鍵在蛋白質



內臟脂肪

皮下脂肪

內臟脂肪指數的判定

標準女生 2~4、男生 4~6

肥胖體質 10~14

嚴重過量 15以上

內臟脂肪過高的原因：

- 太晚吃晚餐(超過6點)
- 飯後吃糖份高的水果或零食
- 消夜
- 睡前喝酒(一杯酒=一杯油)
- 無肉不歡，愛吃海鮮、內臟
- 家族或本身有心血管問題
- 過高會導致7種癌症

血脂的正常值

項目	標準值
總膽固醇 (TC)	150 ~ 220 mg/dL
低密度脂蛋白膽固醇 (LDL-C)	< 130 mg/dL
高密度脂蛋白膽固醇 (HDL-C)	男性 ≥ 40 mg/dL 女性 ≥ 50 mg/dL
三酸甘油酯 (TG)	< 150 mg/dL

- 早餐一定吃營養 (早餐吃得最豐盛的人，體脂肪較低)
豐富的蛋白質、纖維質，增加飽足感!!



近年有臨床研究發現，
地中海飲食模式有助**減低糖尿病風險**，
也幫助**減少部分膽固醇**
和**心臟血管病風險**。



「地中海飲食主要強調植物性食物，如蔬菜、豆類、堅果、種子、水果、穀物，還有魚、海鮮和乳製品等為動物性蛋白質的來源，而食用油則以植物性油如橄欖油為佳。紅肉和甜食則很少吃。」

- 多喝水、不喝飲料
- 少搭電梯，多走樓梯
- 拒吃下午茶
- 少吃宵夜
- 找戰友一起減
- 找一個教練協助你督促你



連假周末，就是一飽口福的時候了！ 不求減肥 只求不變胖

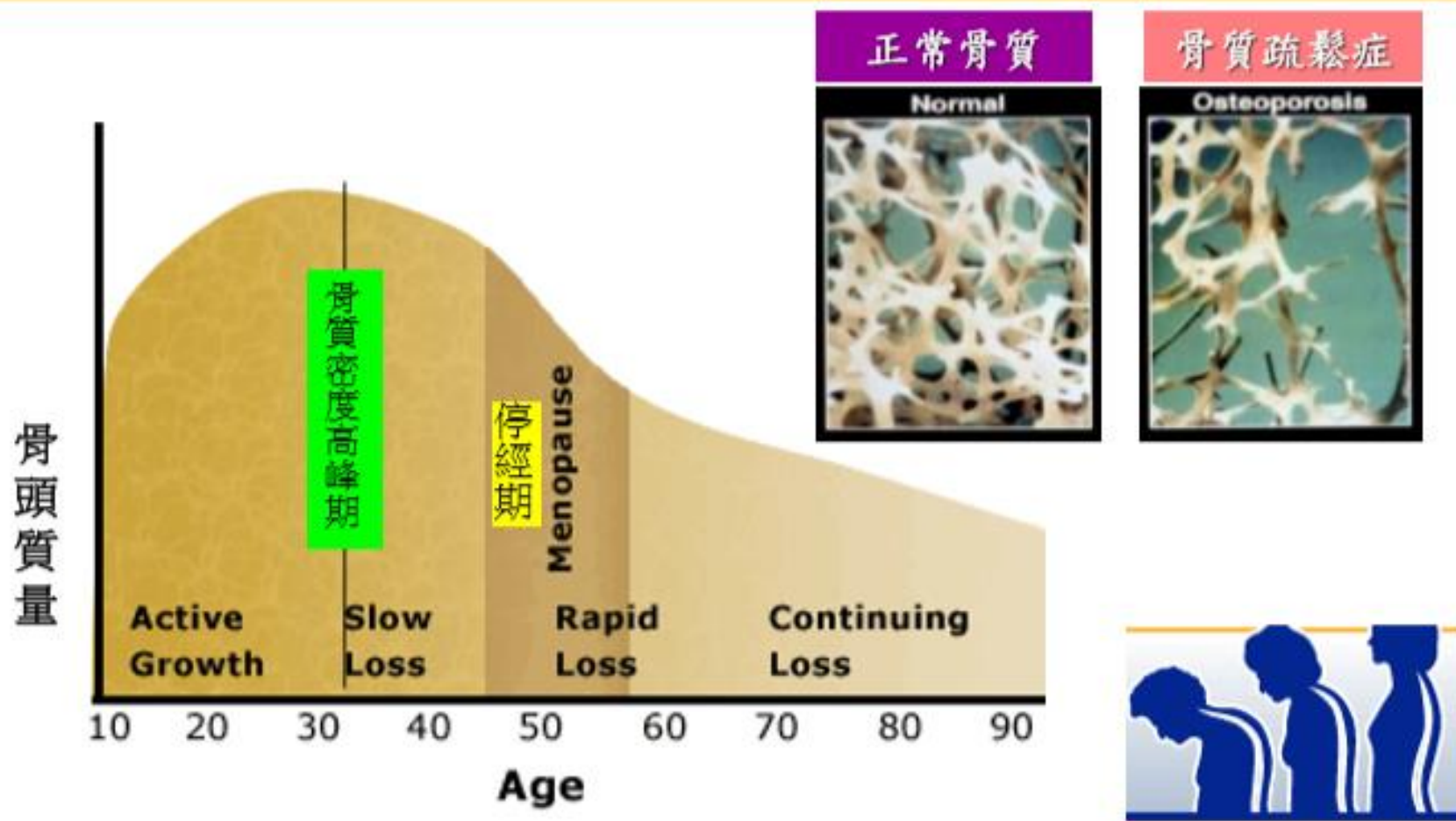
七個小祕訣

- 1.餐前搭配**美食三寶**，先喝杯300 cc溫水，幫助暖胃準備吃大餐。
- 2.餐前墊墊胃補充**蛋白質**。
- 3.要吃就選平常吃不到的美食，別把熱量浪費在巧克力、餅乾、蛋糕等...平常吃得到的零食上。
- 4.吃東西要訣：**吃菜**、**吃魚**、**吃豆腐**；少吃油炸、澱粉類！
- 5.控制只吃**七分飽**，可以穿緊身褲提醒自己，褲子太緊就是不能再吃啦！
- 6.主動幫忙剥蝦、夾菜、倒茶水。這些體貼的舉動不僅惹人愛，而且讓自己手忙一點，比較不會吃太多！
- 7.餐後來杯**代謝茶/綠茶飲** --去油解膩又消脂。

**當然最後，跟家人一起飯後散步，閒聊促進感情
選擇到公園散步呼吸新鮮空氣，也很幫助消化喔！**

骨質疏鬆飲食營養

吃老倒縮 當心骨質疏鬆上身



骨質疏鬆症發生率

資料來源:中華民國老年醫學會



- 台灣每年 **30,000** 人骨折,
其中 **20%** 的病患因此死亡
- 每年因此置換人工髖關節醫療費
約新臺幣 **4 億** 元

每天攝取的鈣足夠嗎？

每日糞便、尿液排出的鈣量約 600 ~ 800 mg

每日鈣的建議攝取量

一般人	1000 mg
6 - 12歲兒童	800 ~ 1000 mg
11 - 24歲女孩及婦女	1200 mg
停經婦女	1500 mg
上限攝取量	2500 mg

1000mg 小魚乾，黑芝麻，山粉圓
500mg 牛奶，豆干，起司

乳品類



鮮奶



優酪乳



起士

海鮮類



小魚乾



蝦皮



蝦米



旗魚鬆

豆類



小方豆乾



黑豆



傳統豆腐



黃豆

堅果類



黑芝麻



山粉圓

蔬菜類



芥藍



紅莧菜



皇宮菜



九層塔



綠豆芽



紅鳳菜



含磷酸飲品/酒精/咖啡因/高鈉=>促進骨鈣流失。建議控制每日攝取量。

營養補充的迷思

Q1. 吃太多鈣，會導致結石？

- 錯！結石的原因：

- 水份不足：尿量不夠，無法將可能形成結石的物質稀釋，造成過飽和狀態，產生結晶而形成結石。
- 鈣攝取不足：副甲狀腺素上升，會釋出骨鈣以提昇血鈣濃度，游離的鈣離子易與血中的**草酸**產生結石。
- 體質

少鈣 對尿結石無益反害

研究發現，限鈣飲食民衆，尿結石發生率反高於未限鈣者，少喝富草酸飲料、多喝水，助益較大。

【記者簡天璽／台中報導】尿結石的患者「限鈣」未必較好，根據哈佛大學一九九七年的大型研究證實，限鈣民衆尿結石的發生率，反而高於未限鈣者，現在醫界已推翻了

「限鈣飲食可以預防尿結石」的理論。患者可以正常飲食，不必刻意避免含鈣食物，倒是減少喝草酸豐富的飲料。中國醫藥學院附屬醫院泌尿科主治醫師呂學博，最近美國

加州大學舊金山醫學院造訪回來，他指出，就美國的統計，一九八六年尿結石患者就花費了二十億美元的醫療費用，相當可觀。值得一提的是，國內至今還

一直存在許多尿結石的錯誤觀念，例如認為多喝啤酒可以把結石沖出來，但呂學博指出，利用啤酒沖結石，可能未蒙其利反遭其害，因為七、八成的尿結石主要成分是草酸

一九九七年提出的研究，對以九萬多名患者進行流行病學調查，接受限鈣飲食者尿結石發生率高於不限鈣飲食的民衆，同年義大利也發現，對於草酸結石的患者，若是限制鈣

保養膝蓋**5**大營養



葡萄糖胺

生成軟骨素



軟骨素

保持軟骨水分



二型膠原
蛋白

修復關節軟骨



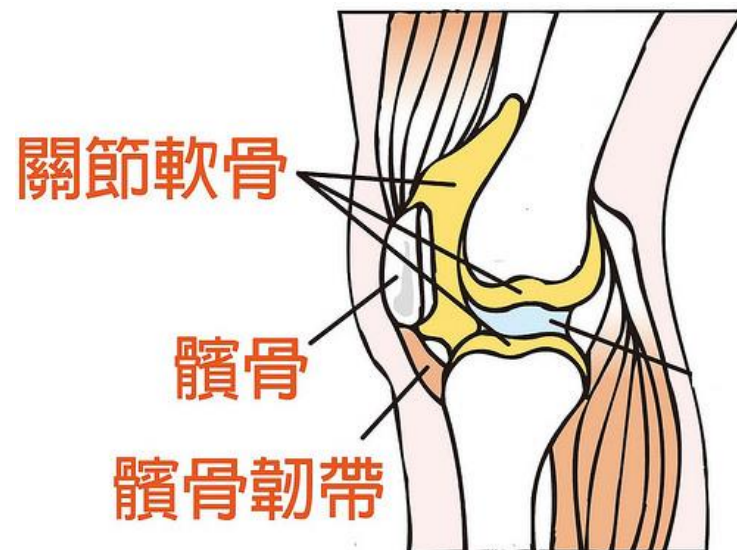
MSM

減輕關節疼痛



薑黃

抗膝蓋衰老



軟骨由水分、膠原蛋白、蛋白聚糖等成分組成，隨著年歲增長，關節軟骨的組成成分會日漸流失，想要改善膝關節疼痛的情形，可以從補充軟骨的組成原料開始

增強免疫飲食營養

易使身體慢性發炎的食物

精製糖

砂糖、冰糖、方糖、葡萄糖
果糖等甜食及飲品



油炸物

含高量的Omega-6脂肪酸
食用過量容易引起發炎



加工肉類

香腸、火腿、臘肉
熱狗、燒烤物



反式脂肪酸

酥餅類、麵包、蛋糕
夾心餅乾、奶精、巧克力



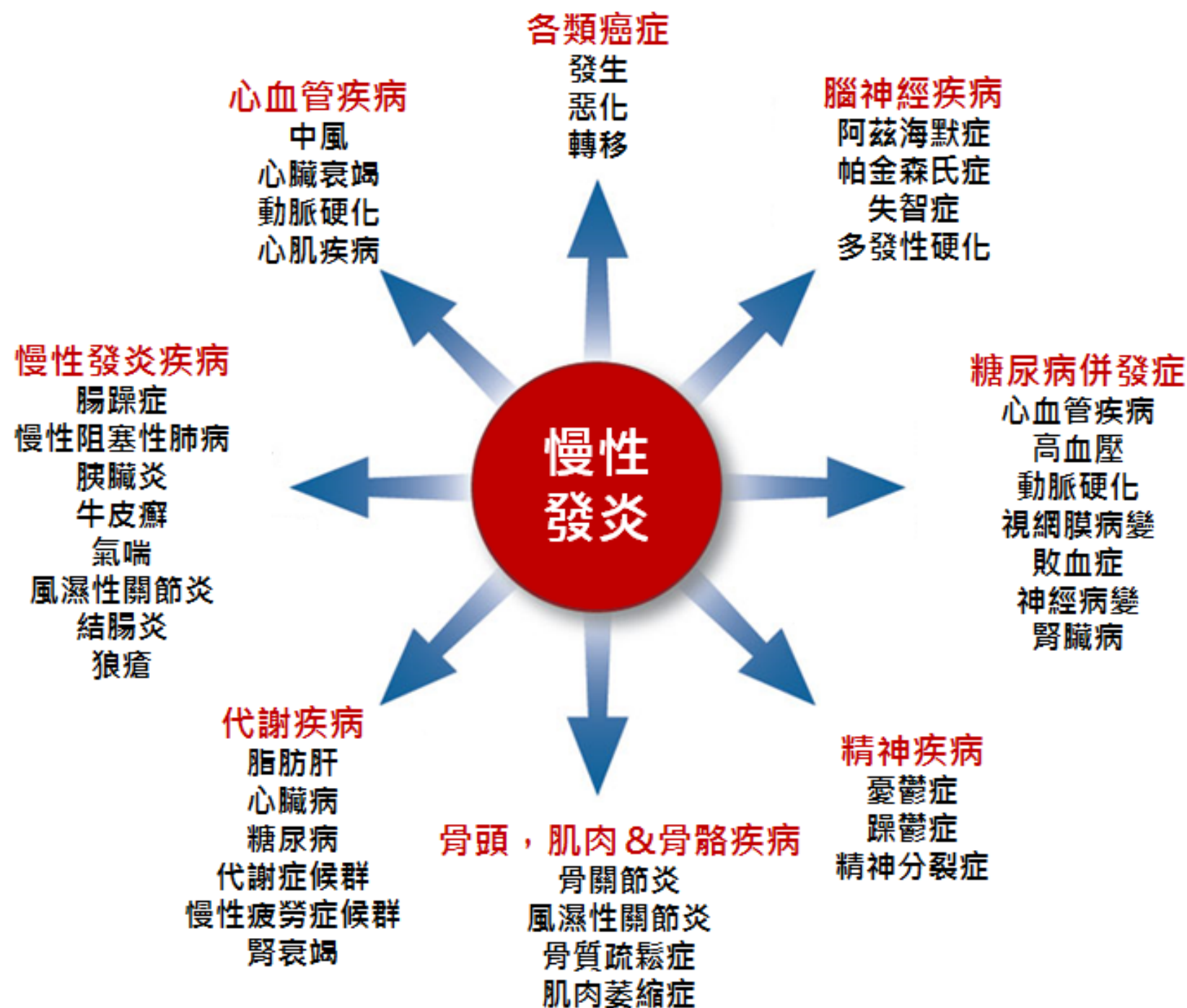
香菸

菸草當中的尼古丁
造成發炎反應



中時 新聞網

資料來源：營養師 許育禎





如何強健免疫系統？

第一個步驟：清腸道

養胃食材

食物名稱	健胃效果
木瓜	木瓜酵素可以幫助蛋白質消化，減輕胃負擔 維生素A可以維護胃部黏膜細胞的健康
南瓜	膳食纖維：促進腸胃道蠕動 維生素A可以維護胃部黏膜細胞的健康
大豆	含豐富維生素B群、礦物質與卵磷脂，可預防緊張引起的腸胃痙攣、潰瘍，並能提高腸胃活動力
蘋果	含枸橼酸、果膠能消除胃部脹氣，促進腸道蠕動

養胃食材

食物名稱	健胃效果
薑	生薑醇、薑辣素等揮發成分，可溫胃、止痛，刺激胃液分泌，減緩因消化不良所產生的胃痛與脹氣
蘆薈	黏多醣成分可保護黏膜，預防胃、十二指腸潰瘍
紫花苜蓿	修復胃黏膜，預防不正常出血
蔓越莓	避免胃幽門螺旋桿菌附著於胃部，防止胃潰瘍
藍莓	減輕消化道發炎症狀，抑制壞菌

健胃整腸的建議

- 放鬆心情、減輕壓力、避免緊張
- 飲食定時定量，勿暴飲暴食
- 細嚼慢嚥
- 適度運動，有益腸道蠕動
- 溫和飲食，避免刺激性食物
- 膳食纖維好處多多

腸道健康 三要素

農夫 - 膳食纖維
促進腸道蠕動排出體內廢物

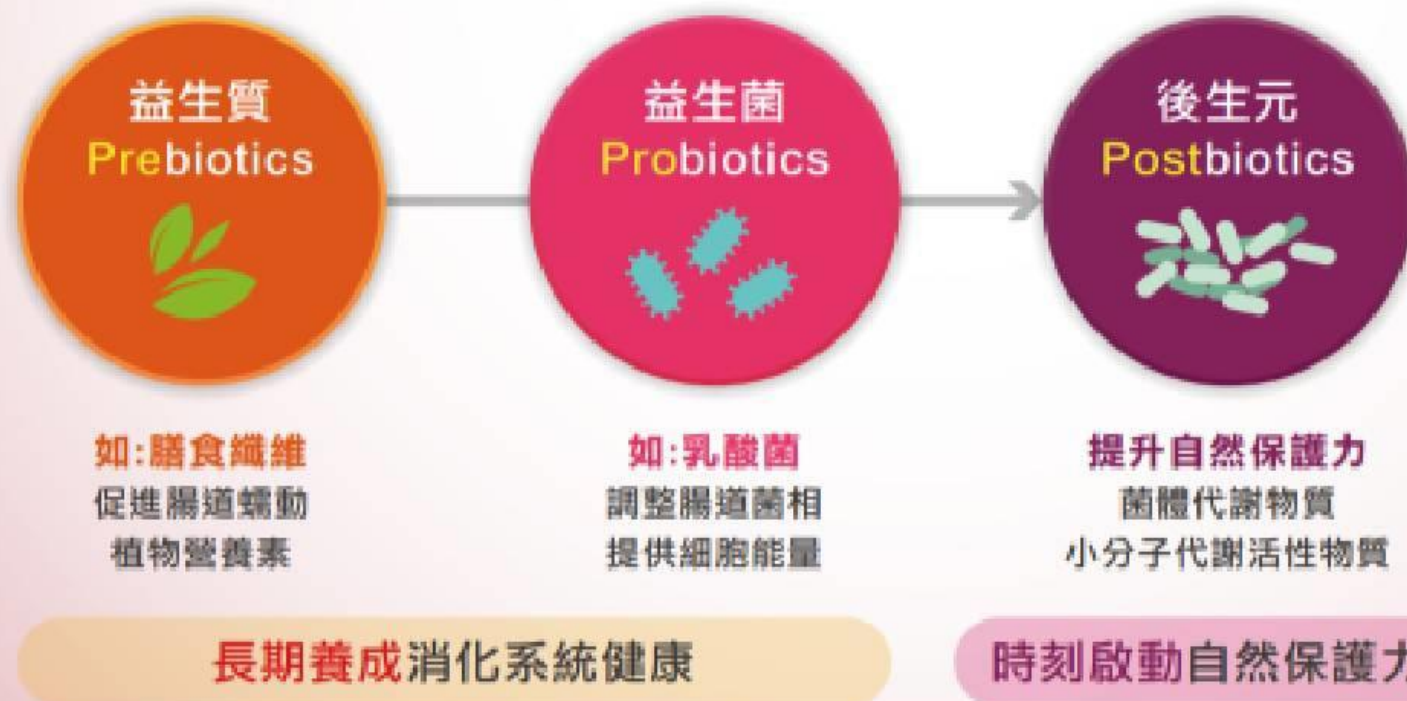
肥料 - 益生菌
滋養腸道，維持環境

土壤 - 蘆薈 (黏多醣)：幫助營養好吸收



保護力新觀念-後生元

後生元為益生菌進食益生質後所衍生的代謝物質



紫錐花 + 維生素C 感冒預防效果更好!

《美國康乃狄克大學^{4 5}》藥學院的研究顯示

單用紫錐花可降低**58%**罹患感冒的可能性，
並減少病程**1.4天**。



紫錐花與維生素C合併使用，更能
降低罹患感冒機率高達**86%**!

紫錐花-抗病毒

紫錐花具有抗病毒能力：

- 中東呼吸綜合症冠狀病毒 (MERS-CoV)
- 新型冠狀病毒 (SARS-CoV-2)
- 人類冠狀病毒229E (HCoV-229E)

Signer et al. *Virology Journal* (2020) 17:138
<https://doi.org/10.1186/s12985-020-01621-2>

Virology Journal

RESEARCH

Open Access

In vitro virucidal activity of Echinaforce®, an *Echinacea purpurea* preparation, against coronaviruses, including common cold coronavirus 229E and SARS-CoV-2



Johanna Signer^{1†}, Hilda R. Joindouh^{1†}, Werner C. Albrecht², Marc Stürsen³, Roland Zöfel⁴, Sarah Rytter⁵, Rahel Ackermann-Gaumann⁶, Nicole Lenz², Denise Siegrist¹, Andreas Suter¹, Roland Schoep⁷ and Olivier B. Ercole^{8*}

「本教材之資訊僅供衛教宣導之用，謹此提醒，質寶芙健康事業會員運用本文章宣傳、標示、廣告特定食品產品或就食品產品宣稱特定成分可達生理或醫療效果之論述，將嚴重違反質寶芙「質寶芙規範及會員政策」、食品安全衛生管理法及健康食品管理法等相關法令，而導致相關法律責任，敬請知悉。」

生病時營養補充的四大重點

- 補充因為流汗而流失的水分及電解質
- 補充生病中消耗的營養素
- 補充足夠蛋白質以修復受傷的細胞及器官
- 增加抗氧化營養素保護細胞

腦
中風、小中風

眼睛
眼底視網膜病變

頸部
頸動脈狹窄

心臟
心絞痛、心肌梗塞

腎臟
慢性腎臟病
腎性高血壓



下肢
周邊動脈阻塞
缺血性壞死



如何強健免疫系統？

第二個步驟：清血管

1

抗氧化物質多酚

常見的多酚類物質包含紅酒多酚(花色素苷)、大豆異黃酮、兒茶素等



2

硫化化合物

含有辣味的蔬菜很可能就包含硫化化合物，像是山葵、高麗菜、白蘿蔔的異硫氰酸酯、大蒜的半胱胺酸亞砷



3

類胡蘿蔔素

不僅僅是胡蘿蔔中才有類胡蘿蔔素，植物中顏色都可能含有類胡蘿蔔素成分，例如湖色玉米的玉米黃素、番茄的茄紅素、辣椒的辣椒紅素、藻類的褐藻素等等。



4

醣類物質

多存於植物的細胞壁(纖維)中，包含葡聚醣、褐藻糖膠



5

胺基酸類

像是牛磺酸、穀胱甘肽等等

6

苦味與香味的成分

像是香蕉的丁香油酚、高局類的檸檬烯等

蔬菜湯食譜

- 1.準備南瓜、高麗菜、洋蔥、胡蘿蔔各100克
- 2.將所有食材切塊放入鍋中
- 3.到入一公升的水
- 4.悶煮20分鐘即可上菜

各色蔬果植化素的功效

紅色

主要植化素 茄紅素、花青素

功效：強化心血管、避免泌尿道感染

代表食物

番茄、紅椒、蔓越梅、甜菜根、西瓜等



橙色

主要植化素 類胡蘿蔔素

功效：強化心血管、提高免疫力

代表食物

胡蘿蔔、南瓜、木瓜、柿子等



黃色

主要植化素 類黃酮素、葉黃素、玉米黃素

功效：強化心血管、維持視力健康

代表食物

黃椒、玉米、地瓜等



綠色

主要植化素 葉綠素、兒茶素、類胡蘿蔔素

功效：維持視力健康、強化骨骼及牙齒

代表食物

綠色蔬菜、奇異果、芭樂、酪梨等



黑色

主要植化素 多醣體、類黃酮素

功效：降低罹癌風險、強化泌尿系統

代表食物

黑木耳、茄子、香菇、海藻類等



白色

主要植化素 含硫化合物、多酚

功效：強化心血管、提高免疫力、降膽固醇

代表食物

白蘿蔔、洋蔥、大蒜、山藥等



紫色

主要植化素 花青素、酚酸類、白藜蘆醇

功效：強化泌尿系統、強化記憶力、抗老化

代表食物

葡萄、紫高麗菜、藍莓、桑椹等



身體活力必須營養素

零糖份！

L-牛磺酸 - 減少疲勞感

綠茶萃取物 - 促進新陳代謝。

茶葉所含的茶多酚成分 - 兒茶素，
即是強效的抗氧化劑，抗氧自由基物質，
可增強體力，調節生理機能。

人蔘 - 增強體力。

人蔘是古老上乘草本植物，自古即被視為補藥之王，
人蔘含有豐富的膽鹼，可以增強體力的耐受度。

肌醇 - 促進新陳代謝

6種維生素B - 維生素B1、B2、B3（菸鹼素）、B5（泛酸）、B6及B12，
助於減少疲勞感、增強體力和參與能量代謝。

維生素C - 幫助體內氧化還原、維持體內結締組織的生長

提升免疫的營養素



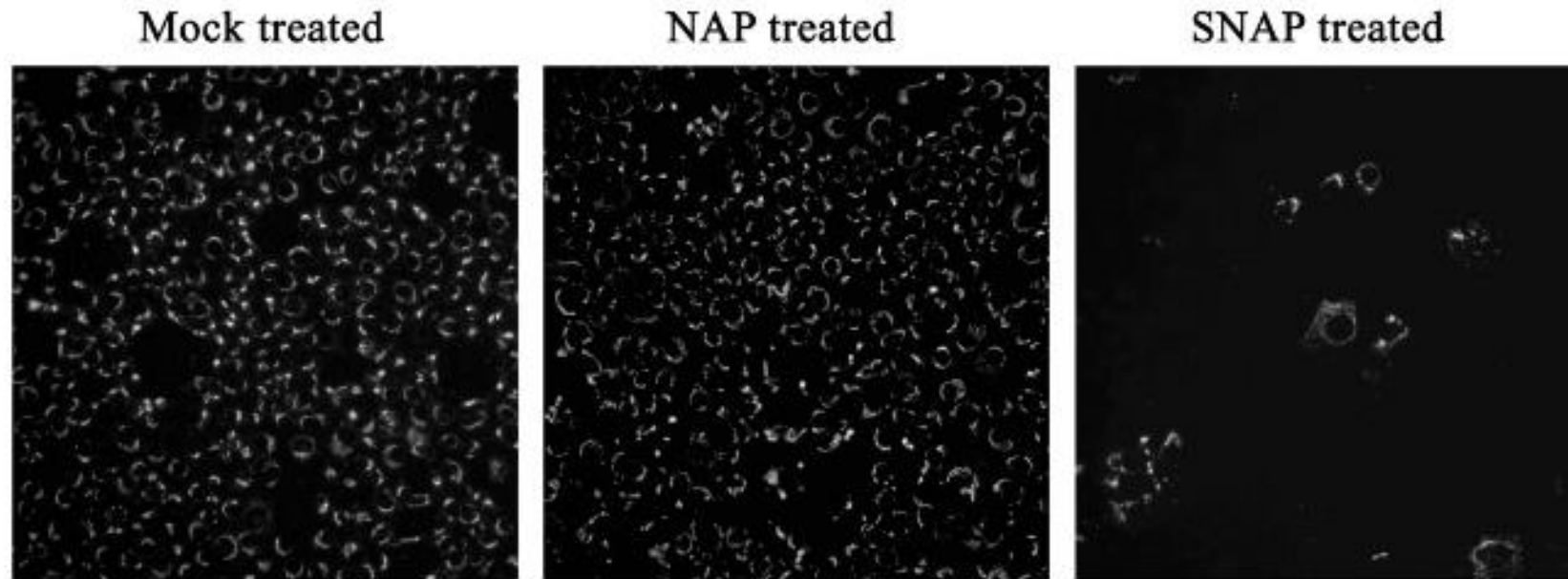
- 精胺酸：

- 可以刺激身體的免疫系統，以增加T-淋巴球的增殖及其殺菌能力。研究認為是經由一氧化氮(NO)的途徑。
- 精胺酸已被認定可加速傷口的癒合及降低細菌感染的死亡率。

- 當歸：

- 當歸及其萃取物阿魏酸鈉和當歸多醣，對於抵抗外侵物的巨噬細胞有明顯的刺激作用，對免疫功能低下者，也有免疫調解和恢復作用。

Nitric Oxide Inhibits the Replication Cycle of Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus



Immunofluorescence assays revealed that SNAP inhibits the SARS CoV replication cycle.

老化不是病



- 保養得當，可突破年齡限制，人不一定會走下坡。
- 從飲食、運動、睡眠、適合的營養品，可以保持青春、預防老化。
- 笑口常開，就是長壽的秘訣，人瑞的共同特質是比較外向、樂觀、無憂無慮。

細胞調整期9個月 90%更新

- 每天死亡細胞數百萬-千萬
- 平均每9個月更新90%細胞
- 修復工程 + 完整營營養 = 健康身心
= 改變面貌. 身材. 智力. 情緒
- 簡單地說: 就是讓你每一個細胞都能獲得
全面均衡營養 進而促進細胞修復. 活化. 再生
使其達到最佳功能狀態

傳遞生活營養學

