

FRAICHE 保健食品系列

產品 Q&A

益身好菌.....	P02
活力每天營養錠.....	P06
舒視圈.....	P06
愛蜜麗.....	P08
膠原水蛋白飲品.....	P10
果燃有感.....	P11
薑黃 G+膠囊.....	P15
靈芝蔘藻飲.....	P17
油你真好.....	P19
其他問題.....	P21

益身好菌

Q01：升級重點為何？

A：現代人生活作息和飲食不正常，為更貼近民眾需求，特別添加「超級食物」膳食纖維及高濃度 B 群；益生好菌是業界唯一，同是發酵劑也是膳食補充劑，並擁有最優良的特性，發酵劑：常溫儲存、常溫發酵。膳食纖維：高菌數、多元菌種、臨床實證、專利保護。

Q02：產品特色為何？

- A：
- 有身分證字號的專利益生菌。
 - 獨家嚴選 13 種菌株。
 - 每包含 150 億以上活菌。
 - 專業菌種優化製程系統。
 - 專利三效包埋技術。
 - 真正耐胃酸、耐膽鹽。
 - 高穩定、高定殖、高存活率。
 - 維持消化道機能健全。
 - 幫助菌叢生態均衡。
 - 排便順暢、改善便秘。
 - 促進新陳代謝。
 - 每包 2g，僅 7.7 卡。
 - 不嗆喉、溶解快、不潮解成塊。
 - 不需冷藏，可常溫保存 2 年。

Q03：產品優勢為何？

- A：
1. 專利共生 10+3 益菌:擁有共生發酵菌種、三大專利證書、有德國身分證的益生菌。
 2. 超級食物膳食纖維，最有營養價值的食物・發揮 1+1+1>3 的功效。
 3. 創新的應用，每包益生菌可發酵 500ml 的牛奶，發酵後總菌數成長 33 倍
10 億 CFU/ml x 500ml = 5000 億
 4. 活力滿點，含天然酵母 B 群及高濃度 B 群。

Q04：為何要多補充益生菌？

- A：
- 提升腸道功能，促進消化吸收
 - 改善便秘、腹瀉、腹脹，清除宿便
 - 分解腸道毒素與致癌物，保護肝腎功能
 - 增強免疫力，預防感冒
 - 減少過敏，如過敏性鼻炎、異位性皮膚炎、花粉症
 - 排除致癌物質，預防大腸癌、直腸癌…
 - 避免胃潰瘍等胃部病變，預防胃癌
 - 增加鈣質吸收率、預防骨質疏鬆
 - 預防高血壓、糖尿病、痛風、降膽固醇
 - 改善抗生素、化療引起腸胃機能失衡
 - 抗氧化、抗老化，維持美膚

Q05：專利製程為何？

A：透過 SYNTEK® thorough 專業菌種優化製程系統，達到「一次性包覆、多效式保護」。不僅強化對益生菌的保護力，更可保留完整菌體，有效提高功效性、穩定性、安全性。

Q06：膳食纖維的重要性為何？

- A：
- 促進腸胃蠕動
 - 減少致癌物與腸道接觸時間
 - 減少熱量攝入
 - 降低血脂肪
 - 數幫助血糖控制
 - 增加飽足感

Q07：市售益生菌死菌與活菌的功效差異？

- A：活菌：
- 1.功效性能是死菌的 10~100 倍，效果強大。
 - 2.長期食用有明顯的效果。
 - 3.食用的時機愈早愈有掌握改善體質的機會。
 - 4.若短時間停止食用仍保有相當效果。

死菌：

- 1.功能效果不顯著。
- 2.不能根本改善體質。
- 3.停用立即失去效用。

Q08：多元益生菌為何？

A：『多元』是指針對單一或是數種生理需求，投入不同種類機能性的益生菌，在彼此共生的環境下，一同互相協助醱酵，針對宿主健康進行維護或是保護，這就叫多元性。不同體質的人，對不同乳酸菌的需求有異，多元的菌株使用可滿足大多數人的需求，效果加倍。

Q09：何謂益生菌定殖？

A：定殖指定點生長的意思。不能定殖於腸胃道的乳酸菌稱為過境型乳酸菌、效果也是最差的一種。益生菌最佳的作用環境是在人體腸道中，當益生菌到達腸道後必須能夠吸附在腸道黏膜上定殖，否則會立即隨著糞便排出體外，無法產生作用。

Q10：益生菌種類越多越好嗎？

A：每個人體質不同，不同的益生菌也有不同的特性。益生菌與藥品最大的不同是同一種益生菌對不同人的反應通常不太一樣。有些人可能適合這些菌、有些人可能適合其他菌。多種益生菌的組合通常可以避免上述的差異，而最佳的組合(菌種)不僅適合大多數民眾更能發揮最好的作用。菌種不是越多越好、彼此沒有拮抗，必須有協同作用。

Q11：益生菌菌數越多越好嗎？

A：基本上每日食用 20 億~50 億左右的菌種即可達到健胃整腸的作用，但因個人體質差異，例如性別、身高體重、是否有開過腸胃道手術等，都會影響益生菌的定殖與生長能力，所以通常會以百億的菌數為建議量。

請注意！無法定殖的菌數會隨代謝而流失造成浪費，所以並不是菌數愈高才有最佳的效果，無定殖的菌種儘管吃再多也是沒有作用，一定要有定殖性高的菌種才是最好的。

Q12：為何能抑制腸道中有害菌並促進腸道蠕動？

A：會產生大量乳酸及醋酸，使腸道 pH 值下降，營造對壞菌不友善的環境，抑制害菌生長；益生菌同時會刺激腸胃道神經元，達到促進腸胃道蠕動的效果。

Q13：對腸道疾病有效嗎？

A：有效！經常食用的人，對於預防感染性腸道疾病有顯著的效果；對於急性腹瀉，可縮短症狀的時間和降低症狀嚴重度，但仍須配合藥物治療。

Q14：能改善便秘和腹瀉？

A：可以！益生好菌有雙向調節作用，經成功大學醫學院人體實驗證實，針對便秘及腹瀉有顯著效果；配方中的芽孢菌，在日本也是治療便秘和腹瀉的處方用藥。

Q15：為何能清除體內毒素及改善尿液惡臭？

A：能抑制害菌生長(如大腸菌、葡萄球菌)，避免害菌在腸道產生代謝廢物；當腸道菌叢生態改善、體內毒素減少了，糞便和尿液的惡臭將明顯變淡。

Q16：為何排便次數減少？

A：一天排便三次左右為正常現象(請依日常飲食習慣及次數為參考依據)！如果每次只排一些如羊糞狀大小的形狀，且排便量只有一點點的話，就表示有輕微便秘的現象。食用初期若次數減少、但排便量變多的話，表示腸道功能已經逐漸調整正常，敬請安心食用。

Q17：初期為何會便秘？

A：有些人腸道菌叢生態不健全、長期處於益生菌較少的狀態，當食用後腸道益生菌數量增加、腸道吸收能力增強，若日常水分攝取不足，糞便可能較乾造成便秘情形，這是身體自然調節現象；建議：

- 1.增加水分與蔬果攝取，能提升糞便的水分含量。
- 2.採漸進式食用，讓身體慢慢適應腸道新的菌叢生態。如果原本有軟便現象，表示腸道吸收能力較差、較敏感且身體較適應軟便排泄習慣，因此調理期間容易過度反應。當腸道功能健全了，糞便形狀、顏色、味道會逐漸改變並恢復正常。

Q18：為何會腹瀉？

A：有些人對寡糖較敏感，因人體無法消化利用所以會在短時間排出體外。敏感現象是可以克服的，因人體會自動調整適應性，建議採漸進式食用，讓身體慢慢適應腸道新的菌叢生態。

Q19：改善脹氣好像比較慢？

A：市售有些含有消化酵素，因此消除脹氣效果較快；益生菌需要時間活化，所以速度可能較慢。若有脹氣現象發生時，可增加單次食用量，可增加消除脹氣的效果。

Q20：多吃會有副作用？

A：不會！多元共生益生菌越多，越容易維持腸道菌叢生態。

Q21：可以和其他產品一起食用嗎？

A：可以！益生好菌是機能型保健食品不是藥品，沒有食用限制。若搭配其他食品保健時，可於空腹或餐前先食用、有助消化吸收。

Q22：嬰幼兒可以食用嗎？

A：可以！建議在開水中溶解後，可避免吞嚥上的不適應。嬰幼兒出生後腸道的有益菌比成年人多，但隨著年齡的增長而漸漸流失，所以在此時期食用可為嬰幼兒的腸道墊下健康的基礎；食用量是為成年人的四分之一、學齡兒童是二分之一。

Q23：小孩如果不想食用，怎辦？

A：市售優酪乳為獲得小孩喜愛都會添加程度不一的糖份，而這些糖分多為"高果糖漿（玉米糖漿），正是美國肥胖病患者的元凶，因此現在的小孩個個都是小胖子，將來可能會有健康上的問題；再者一杯優酪乳的含菌量恐怕不及一包益生好菌的十分之一，若長期食用恐怕獲得益生菌前就先攝取過多熱量了。所以從小就要調整飲食習慣和喜愛，益生好菌可以幫助愛吃速食的小朋友淨化腸道、提升人體保護力。有些小孩食用前以為是藥所以感到害怕、不願嘗試；益生好菌是多多風味、嗜口性佳，食用前先沾一點給小孩吃，化解疑慮後相信一定會喜歡；另外也可添加於飲食中，如：開水、水果、沙拉...

Q24：糖尿病患者可以食用嗎？

A：糖尿病是由於患者體內的胰島素分泌不足或作用不良，對醣類的利用能力減低、甚至無法利用，進而造成血糖過高的現象，同時也造成蛋白質和脂肪的代謝不正常，當血糖濃度超過 180 毫克/100 毫升時，也可能出現尿中有糖的現象。益生好菌營養來源為果寡糖，而非葡萄糖成分，所以不會造成血糖快速上升，因此糖尿病患者可以安心食用。

Q25：腎功能不好的人可以食用嗎？

A：腎功能不佳的人，需要限制蛋白質的攝取量，因為過多的蛋白質造成腎臟的負擔；請先諮詢醫師與營養師。

Q26：會影響血糖嗎？

A：正常人每日攝取精緻糖是建議糖粉含量 30g 以上 50g 以下，因此最多有吃下 50g 以下純糖粉的機會。正常人由於身理機能緣故即使偶爾超標至 60g，不會對血糖調節機能造成影響。

而糖尿病患者為維持身體機能正常，對糖類的攝取量每日仍須達 30g 但不建議超過 45g，所以事實上與正常人差不多。切記！糖尿病患者在乎的是不能在短時間內一次補充過多的糖分，因為會造成血糖的飆升；而是將每日所需平均分散在生活中以維持血糖值。

Q27：素食者可以食用嗎？

A：奶素可以。

Q28：效果好像不明顯？

A：由於日常飲食充斥著加工、農藥殘留、荷爾蒙等相關問題，已經造成腸道很大的傷害，一時之間要恢復往昔孩童期的腸道功能需要較長的時間，因此需要耐心的食用。

初期 3-6 個月為調理期，建議飯前或空腹期間食用、每天至少一條，一般而言一周內會有明顯改善。請觀察食用後排便量、次數，顏色是否為土黃色，形狀是否為長條型，且不會有惡臭的味道後，即表示腸道功能已經開始恢復。

而市面上有許多益生菌產品強調速效緩解便秘的產品，多含有番瀉葉、氧化鎂、蘆薈抽出物等瀉藥成分，有些劑量雖符合法規，但多食卻十分傷身，在沒有醫師建議下食用更有可能造成危險，這些產品和配方設計，也早違反健康食品的初衷與精神。

活力每天營養錠

Q01：原料來源？

A：藍藻和珊瑚鈣是天然來源；維生素及礦物質是合成，由於合成較能完整保留營養價值，且在製程中會比較穩定、降低氧化及破壞風險。

Q02：素食者可吃珊瑚鈣嗎？

A：可以！珊瑚雖是動物，但珊瑚鈣是從中分化後的分泌物鈣化產生而成，好比吃素者會喝牛奶的意思是一樣的。

Q03：藍色點點為何？

A：是天然藍藻顏色，敬請安心食用。

舒視圈

Q01：舒視圈產品特色？

- A：
- 喝的葉黃素小孩老人都輕鬆。
 - Kemin 專利葉黃素和玉米黃素享譽國際、最高品質，分子小、吸收高、作用快、效果好。
 - 體感最佳、葉黃素：玉米黃素=10：2 黃金比例、功效專利。
 - 全球唯一抗藍光葉黃素和玉米黃素。
 - 首創最強多酚，含量高達 70%。
 - 最強的花青素，歐洲藥典指定。
 - 乳酸菌株發酵 GABA，紓緩放鬆、享受好眠。

Q02： 舒視圈什麼時候食用最好？

A： 餐後食用。舒視圈中的葉黃素與玉米黃素是游離型，來源及分子結構與綠色葉菜類的葉黃素相同，且分子量是脂化型的一半、約 569MW，不需分解轉化，可直接吸收利用、生物利用率高，沒有時間限制。

Q03： 小朋友需要食用嗎?幾歲可補充？

A： 需要，現代人用眼過度，小朋友其實也不輸大人，平常除了看電視、玩手機遊戲還用電腦完成作業等，來自手機及電腦的藍光都會傷害眼睛。所以從小適時補充舒視圈來防禦藍光，可保護眼睛、視網膜並改善所有不適症狀，建議學齡階段的小朋友可減量食用。

Q04： 孕婦或正在哺乳期間可以食用？

A： 可以，孕婦及哺乳婦女可以安心食用。目前沒有相關醫學報告說明孕婦或哺乳期間的婦女攝取葉黃素會造成傷害。不過孕婦體質易產生變化，可先徵詢醫師指示。

Q05： 食用舒視圈有特別注意事項嗎？

A： 不可隔水加溫再食用。

Q06： 葉黃素與玉米黃素含量愈高愈好嗎？

A： 要達到預防保健效果，與含量沒有絕對關係。

食用高劑量只是讓血液濃度上升比較快，若想要讓黃斑部有效防禦保護，要定期、長時間食用才是最重要的關鍵。研究指出，食用高劑量與低劑量相比，長期下來都能達到有效的血中濃度，而且每天食用會比偶爾補充一下來得有效。

高劑量的葉黃素只適合有黃斑部病變家族史、曾罹患黃斑部病變或是高度近視的患者，因為這些對象需要較高濃度葉黃素來中和細胞的氧化壓力。

Q07： 市售葉黃素有分游離型與酯化型，有何差異？

A： 在製程上分為酯化型、游離型。游離型分子小可直接被腸道吸收，但游離型式穩定性低、容易氧化，因此沒有專利、專業技術保護，產品效果有限。

酯化型葉黃素，有酯化保護、穩定性高，但在腸道中仍需要被酵素轉換成游離型式才可吸收。對於最需要眼睛色素的老人與小孩來說，通常都有消化不良的問題，因此有不同程度的吸收及影響作用。

Q08： 食用後會馬上有保護力嗎？

A： 不會，一般食用後血液濃度約在 2 周後才會明顯的上升，且不是很快反應在黃斑部的濃度上，必須連續食用約 24 至 28 週以上，黃斑部葉黃素濃度才會明顯上升，進而達到抵禦藍光的效果。

舒視圈採用 FloraGLO®專利游離型葉黃素，臨床證實食用至 28 天體內葉黃素可達 520%，比一般市售葉黃素優異許多。

Q09：葉黃素吃太多皮膚會變黃嗎？

A：長時間攝取高劑量的葉黃素，的確會導致皮膚變黃，因此不需盲目追求高劑量，建議長期補充更重要。

Q10：適用任何眼睛症狀嗎？

A：早期葉黃素被認為只對老年的黃斑部病變有改善，但後來更多研究指出，青光眼、乾眼症、結膜炎、白內障、眼睛疲勞、眼睛疲勞造成的近視等，都有直接和間接的改善。

Q11：可以預防或改善近視嗎？

A：葉黃素與玉米黃素的作用主要集中在視網膜，而近視主要的成因為眼球前後軸距過長（永久性近視）及屈光性近視（睫狀肌長期間收縮、無法完全放鬆，導致水晶體變胖），並不是缺乏任何營養素所引起的，所以補充營養素並沒有辦法預防近視。

想要保護視力，還是得從最基本的生活習慣做起，沒有任何偷懶的方法，而且目前沒有足夠實驗證明，葉黃素對近視的預防及改善。

Q12：舒視圈裡面有 GABA 成份，高血壓的人可以食用嗎？

A：可以，GABA 能調節副交感神經，緩和壓力與緊張外，日本有多項研究與數據證實，GABA 有助調節血壓。

Q13：白內障、青光眼、飛蚊症等可以改善嗎？

A：眼睛相關疾病成因皆不相同，所造成的症狀與傷害程度也因人而異。當症狀發生時請先尋求眼科醫師診斷與治療。產品是保健食品不是藥品，因此無法治療所有症狀；白內障手術後或是其他症狀發生初期，請持續食用 2-4 週以上，不但可以減緩發生率，也能讓眼睛各部位獲得足夠營養素、改善相關症狀。

EMILY 愛蜜麗

Q01：每個人都適合食用愛蜜麗嗎？

A：是的，每個人都適合。膠原蛋白在 20 歲後會快速流失，建議在青春期的時候開始補充。愛蜜麗中的膠原蛋白經過水解技術將膠原蛋白小分子化，適合人體吸收利用，比吃豬腳、雞腳等食物中的膠原蛋白更易消化吸收，還可避免攝取過多熱量及抗生素風險。

一包愛蜜麗可以補充 5 公克的膠原蛋白，若想從食物中得到約需要吃 15 隻雞翅。

Q02：什麼時候食用愛蜜麗比較好呢？

A：膠原蛋白二肽 PO,OG 已被酵素水解成胜肽型胺基酸，是主動被吸收的營養素，任何時間食用皆可；建議空腹食用最佳。

Q03：吃中藥或西藥可以食用愛蜜麗嗎？

A：可以，請間隔二小時後再食用；建議空腹食用最佳。

Q04：開刀手術、雷射後可以食用愛蜜麗嗎？

A：膠原蛋白二肽 PO,OG99.9%是胺基酸，是好吸收的營養素，非常適合術後補充調理，而蛋白質是人體細胞、組織、器官的主要構成物質。

且膠原蛋白為肌肉合成的來源之一，有利肌肉生長、幫助發育、有助於組織的修復。如果目前的飲食可以吃魚肉、雞肉、蛋白質等，當然可以食用愛蜜麗。

Q05：慢性腎臟病可以食用嗎？

A：若醫生沒有限制不能吃蛋白質，就可以食用愛蜜麗；若不放心，可先徵詢醫生意見。

Q06：如果有良性的纖維瘤可以食用嗎？

A：若醫生沒有限制不能吃蛋白質，就可以食用愛蜜麗；若不放心，可先徵詢醫生意見。

Q07：巧克力囊腫、多囊性卵巢症候群可以食用嗎？

A：愛蜜麗中無荷爾蒙等原料成分，若您不放心請徵詢醫生意見。

Q08：膠原蛋白來源是什麼？素食者可以食用嗎？

A：素食不可食用。市面上膠原蛋白的優質來源多為動物性來源，如牛皮、豬皮或魚皮魚鱗，效果及吸收度皆優於素食來源的膠原蛋白。

愛蜜麗選用的膠原蛋白為魚皮來源，經酵素水解萃取成小分子胜肽。

Q09：對甲殼類會過敏可以食用嗎？

A：愛蜜麗產品中選用的原料無蝦蟹來源，不需標示衛服部所規範的過敏原標示，因此若是您是對甲殼類食物過敏是可以吃的。但過敏原的機制來源有非常多種，請您斟酌飲用，或先徵詢醫師意見。

Q10：懷孕可以食用嗎？

A：可以食用；在經期間、懷孕全期及哺母乳階段都可以正常食用。有經酵素水解的膠原蛋白和魚肉相比，已水解成胜肽型式的胺基酸，有高吸收的特性。

媽咪在孕育胎兒非常需要充足的蛋白質、鐵質、葉酸、維生素 C 以及膠原蛋白，都是有助益媽咪與胎兒的營養素。

Q11：妊娠糖尿懷孕媽咪可以食用愛蜜麗嗎？

A：可以先徵詢醫生意見。

Q12：膠原蛋白有添加賀爾蒙嗎？

A：沒有。膠原蛋白 99%是蛋白質，就和吃魚肉一樣很健康。

Q13：小朋友可以食用愛蜜麗嗎？

A：一歲以上都可以食用。愛蜜麗的蛋白質可提供小朋友健康成長的原料基礎。小朋友如果有偏食，缺鐵、不吃肉、蛋白質，可以每天食用一包。

Q14：膠原蛋白二肽 Pro-Hyp 是什麼？

A：是由膠原蛋白製成的一種蛋白質；經過酵素水解產生的膠原蛋白二肽，是高吸收率的形式。

Q15：私蜜處常搔癢難耐，治好後一段時間又發作，是否可改善？

A：可以。私密處反覆感染與日常衛生習慣不佳有關，包含：經常性憋尿、常穿緊身褲、水喝太少、常熬夜、不同程度壓力、更年期婦女荷爾蒙下降等。

當症狀復發時，請早晚各食用一包愛蜜麗，即可達臨床實驗用量。

Q16：私蜜處太過乾燥是否可改善？

A：可以。但仍建議日常保持正常飲水量，每一個小時補充 250c.c.水分、每隔二小時上一次廁所。

Q17：每次愛愛完後隔天就會不舒服、分泌物較多，請問是什麼原因？可以改善嗎？

A：可以。與男性精液有關；建議每次愛愛後立即清洗，保持私密處潔淨衛生。愛蜜麗中洛神花萼部位萃取，活性成分含量高，可同時撲殺大腸桿菌及白色念珠菌。蔓越莓是細菌的溜冰鞋，前花青素可酸化尿液、抑制泌尿道細菌的感染、使泌尿道環境 pH 值不適合壞菌生長。為預防私蜜處困擾，可即時食用一包。

膠原水蛋白飲品(II)

Q01：為何有痠痛不適感？

A：由於配方完整且高單位，當葡萄糖胺中大量離子瞬間進入關節液中進行修復時，如果體內電解質不平衡，可能有關節酸痛現象產生，此為過渡期敬請安心食用。在適應期可分午餐及晚餐兩階段食用，待症狀好轉後即可恢復正常。

Q02：是非變性膠原蛋白嗎？

A：不是！變性膠原蛋白特色有：1. 包含玻尿酸與軟骨素等健骨元素。2. 分子量約在 1500 ~ 2500 Dalton，相較非變性來得小，吸收效率高才能有效作用。3. 經人體實驗證實對軟骨與皮膚都有效果。

GREAT 果燃有感

Q01：對芒果會過敏的人可以吃嗎？

A：可以，與傳統台灣原生種芒果不同，且無任何過敏原，敬請安心食用。

Q02：吃多久才有效果？

A：一天四粒，六週~八週有感；因個人體質及代謝能力不同而有所差異，代謝較差者會較慢，如搭配運動效果會更顯著。

Q03：非洲芒果籽是什麼東西？

A：非洲芒果籽（*Irvingia gabonensis*），顧名思義是來自於非洲喀麥隆亞細西岸的熱帶雨林，這是世界上唯一生產非洲芒果的地方。

非洲芒果又稱為灌木芒果，和其他的芒果不同，其種子比其他的芒果種子小，喀麥隆當地人稱「Dika nuts」。

由於當地身材豐腴人口的比例非常低，因此引起學者好奇而展開調查。發現他們經常食用 Ogbono soup，是一種由蔬菜、燉肉與非洲芒果籽做成的濃湯。

數百年來，非洲芒果籽油脂一直被非洲喀麥隆當地村民廣泛使用，連歐美知名醫生都大力推薦。

Q04：為何會一直排氣？上廁所次數增加？

A：因為望江南成份，有清肝明目、健胃、通便及解毒功效；資料來源：行政院農業委員會（藥用植物主題館）<https://kmweb.coa.gov.tw/subject/subject.php?id=37209>。因腸子蠕動造成排氣，只要不會不舒服、影響生活作息即可。

Q05：排便怎變不順了？

A：請檢視近期飲食狀況是否改變，如水分攝取過少，或是生活壓力大、熬夜等等。多補充水分及纖維質食物，提升糞便的質量及水分含量；亦可搭配「益身好菌」，改善腸道環境、機能，促進腸道蠕動。

Q06：幾歲以上才可以吃？

A：現代人飲食不均衡、且經常外食，導致肥胖年齡逐漸下降；建議 14 歲以上即可食用。

Q07：哺乳媽媽可以吃嗎？

A：嬰兒需要完整營養來源，孕婦、哺乳期女性不建議食用。’

Q08：糖尿病、痛風、腎結石患者可以食用嗎？

A：請徵詢主治醫師指示。

Q09：膽結石或膽管結石可以食用嗎？

A：請徵詢主治醫師指示。

Q10：營養食品跟藥物要間隔多久食用呢？

A：建議要間隔 2 個小時！

Q11：改餐後食用會影響效果嗎？

A：飯後食用抑制食慾方面可能效果較差，如果自己能控制用餐食量，阻斷吸收跟加速代謝功效還是優異的。

Q12：為何要攝取足夠水分？

A：人體組織 70%以上是水，因此每天攝取足夠水分非常重要；水份亦是新陳代謝及排除毒素的主要媒介，在減肥的過程中同時會燃燒多餘脂肪及代謝體內毒素、廢物，所以在整個過程中需要充足水分，為使減肥過程順利，平時應養成隨時補充水份的好習慣。成人一天所需水分約 2000~4000cc，以體重來計算，每一公斤體重需 40cc 水，以 60 公斤為例所需要水分為 $60 \times 40 = 2400$ cc 水分。

Q13：睡眠不正常會影響減重效果嗎？

A：會，睡眠是維持人體機能正常運轉相當重要的一環，睡眠不正常會影響到身體代謝相關功能，使得減重效果不理想，請建立良好的生活習慣，睡前請不要使用 3C 產品，手機的藍光以及影音都會對大腦神經以及視網膜產生刺激，進而影響睡眠品質。

Q14：曲線出現了，體重為何沒有明顯下降？

A：因個人體質不同，脂肪細胞鬆散、頑固程度也不盡相同，因此會有不同速率及效果；且產品作用是減低脂肪球的體積，不是消除脂肪球，所以曲線會比減少體重更快更明顯。

人體體重包含：肌肉重(骨骼、內臟器官、肌肉)、脂肪重(脂肪)、水分，因此要減掉『體脂肪』才是關鍵。

Q15：果燃有感搭配 168 減肥，效果會不會更快？

A：可以嘗試；原則上每天三餐只要定時定量、均衡營養，並落實健康餐盤原則，相信效果一定會更理想。

Q16：運動瘦身有效嗎？

A：根據研究，如果不控制飲食只有運動的話對減肥的幫助不大。除了體重之外，運動對肌力、體能、基礎代謝率等都有正面影響。

要達到理想的減肥效果，飲食控制是必須的，不管是增重或減肥主要都是看吃的東西，再輔助適當運動。

Q17：運動的秘訣「333 法則」是什麼意思？

A：「333 運動法」是指每周至少運動三次、每次至少運動三十分鐘、每次運動後的心跳速率需達每分鐘一百三十次以上。

333 運動法不分運動的種類，每項皆可採用原則，如果持續三個月以上，可提高人體的免疫力、有效預防疾病，並可達到減肥的功效。

Q18：遇到停滯期怎麼辦？

A：減肥停滯期又稱『減肥平原期』，是人體在過程中自然的生理適應現象。減肥過程期間，體重並非直線下降，而是以類似階梯的幅度來進行。

平原期通常會維持一、二週的時間，一般人很容易在這時候誤認自己的努力是無效的，因而沮喪的放棄減肥計畫。

面對平原期時，人體對食物的利用率會提高，以調節熱量的生產；也就是說身體會自動調整以少量食物來保持體重，並維持體內代謝平衡的狀態。

這段期間若刻意節食以控制體重，這方法是不正確的。因為不進食會導致飢餓過頭，不僅容易營養不良、貧血，還可能讓代謝機能變慢，破壞減肥計畫。

因此重點如下：

1. 強化減肥動機及想瘦的慾望，不要因為平原期的出現而心生放棄。
2. 持續維持低熱量，營養均衡的飲食觀念。
3. 千萬不可不吃，而是要再減少食物攝取量，以突破減肥障礙。
4. 強化運動習慣，增加運動量，尤其是有氧舞蹈、快走、騎腳踏車或爬山等有氧運動，可以提升新陳代謝率，消耗過多熱量。

Q19：節食瘦身有效嗎？

A：節食減肥雖有暫時、立即的效果，但也很容易復胖，並會形成溜溜球效應，久而久之對身體的傷害是很大的。

另外，節食會造成身體基礎代謝率下降，熱量消耗也會跟著減少，而且節食減肥不可避免地都會遇到停滯期。

不吃或用餐不定量、不定時都會影響減肥、減重的效果；如果不吃，身體代謝率會調整趨於緩慢，進而影響代謝的進行；如果用餐不定時，身體會啟動保護機制加強食物吸收能力。如此一快一慢，體重及體脂肪絕對不減反增，所以三餐要定時定量，減肥計畫才不會功虧一簣。

Q20：體重好像變重了？

A：產品熱量僅 4 大卡，敬請安心食用。建議每餐窈窕減肥口訣：水、肉、菜、飯、果。

很多文獻與肥胖醫學界訂出了「水、肉、菜、飯、果」的飲食順序，並推動「哈佛大學健康餐盤」，蔬菜佔餐盤 1/2、蛋白質和全穀類再各占 1/4，也就是「蔬菜二份、蛋白質一份、全穀類一份」，這樣的組合與順序，簡單、易行且健康，最重要的是減肥效果相當好。

Q21：腰圍超過多少屬於肥胖？

A：腰圍已列入判斷是否肥胖的標準；依據行政院衛生署的標準，即使您的 BMI 值沒有超過標準，但男性腰圍超過 90 公分（約 35.5 吋）；女性腰圍超過 80 公分（約 31 吋）即可稱為肥胖。

Q22：月經量會變少嗎？

A：不會，敬請安心食用。若月經量持續減少、不穩定，建議先暫停食用觀察並調整飲食和生活作息。若長期經期紊亂，請徵詢主治醫師指示。

Q23：為什麼要減肥呢？

A：減肥對身體的好處有：

- 1.可明顯改善高血壓情形，減少心臟、血管疾病的發生。
- 2.高血脂、睡眠呼吸中止、關節炎或是肥胖引起的不孕症、水腫等問題可獲得改善。
- 3.提高自信心，增加社交及就業機會。

Q24：常減肥為何都瘦不下來？

- A：1.無法忍受美食誘惑。
2.沒有運動習慣。
3.基礎代謝變慢。
4.飲食錯誤(Ex:1.單一項食物攝取過多 2.攝取過多醣(澱粉、糖分)
5.攝取過多蛋白質:吃肉減肥法
6.酒精飲品。

Q25：瘦沒多久為何又復胖？

A：原本新陳代謝不穩定的人，在食用過程中會促使新陳代謝率及調整消化系統，因此食慾會因個人狀況不同有所增加，進而產生短期、暫時性體重些微增加，待身體機能調整平衡、恢復正常即可正常持續進行計畫。

堅持三要三不原則：飲食要均衡、飲水要充足、作息要正常;不暴飲暴食、不刻意節食、不中途放棄。持續食用至少 6~10 週以上，有助代謝循環以期理想效果。

Q26：什麼是基礎代謝率？

基礎代謝率是維持生命、諸如身體機能及體內平衡，所需之最少能量，如呼吸、心跳或保持體溫等。

基礎代謝率高的人比較不容易肥胖，因為熱量消耗比較多;相對的，基礎代謝率較低的人，因為熱量消耗有限，所以過多的熱量會形成油脂，囤積於脂肪細胞中。

Q27：為何搭配薑黃 G+膠囊效果更好？

A：因主成份穀胱甘肽 GSH 是排毒、代謝促進器，並取得十項以上的功效專利，可明顯降低 GOT、GPT;改善酒精性和非酒精性脂肪肝。

另酵母 B 群是世界營養專家公認天然維生素 B 群最佳來源，含優質蛋白質及微量元素、能促進代謝，又稱喜悅的維他命。

Q28：減肥的人需要吃活力每天營養錠嗎？

A：需要，一般民眾常因減肥方式不正確，導致飲食營養不均衡、體力衰弱或精神不振；活力每天營養錠含完整維生素、微量元素及高單位 B 群，可有效改善基礎營養補充問題、提高身體新陳代謝率，對於減肥時期很有幫助。

Q29：BMI 是體脂肪嗎？

A：不是。BMI (Body Mass Index)，是以身高、體重比例，作為肥胖指標的「身高體重指數」，計算公式如下： $BMI = \text{體重 (公斤)} / \text{身高平方 (公尺平方)}$ 。只要將體重除以身高的平方，就能得知自己的 BMI，以衛服部、健保局…等官方機構所做的說明，BMI 值的正常範圍介於 18.5-24 之間，低於這個範圍屬於體重過輕，超過則屬過重、肥胖。

由於 BMI 值主要反應整體體重，無法區別體重中體脂肪組織與非脂肪組織（包括肌肉、器官），同樣身高體重的人可算出相同的 BMI，但其實脂肪量不同，因此 BMI 是整體營養狀態的指標。

Q30：如何確認體脂肪率(Body Fat)

A：有鑒於 BMI 值無法反應身體「體內」的狀態，多半都會建議有進行體重監控的族群，應該就身體可被計算的所有數值，來判斷自己還有哪些可以努力、可以變得更好，因此，除了 BMI 審視自己的身體質量指數外，仍必須搭配體脂肪的量測。

體脂肪率，指的是人體內的脂肪重量與體重的比例，用一個最簡單的圖象概念來比喻，就像豬肉三層肉的夾層，都會有白色的油脂油花，這就是皮下脂肪，當我們站上專業量測體脂肪的體脂計時(不是體重計喔)，秤出的脂肪重量與體重的比例，就是體脂肪率。

薑黃 G+膠囊

Q04：揮發油是另外添加的，還是薑黃本身產生的？

A：是薑黃本身就有的，只是一般容易在萃取過程中流失；而 BCM95 專利薑黃，利用特殊萃取技術將三種薑黃素及一種揮發油(95%薑黃複合物)萃取並完整保留，因此獲得專利肯定。

Q05：一天要攝取多少薑黃素？

A：根據世界衛生組織(WHO)建議，成人一天的薑黃素攝取量大約在 200mg 內，適量食用即可，過量並不會增加療效！

每天二顆薑黃 G+膠囊，即符合每日健康所需，且無過量疑慮。

Q06：懷孕或坐月子婦女，可以食用嗎？

A：薑黃 G+膠囊因含薑黃素、穀胱甘肽等強效活性成分，針對 3 歲以下孩童(身體機能尚未發育完全)、孕婦及哺乳婦等特殊體質建議應避免食用。

Q07：女性生理期間，可以食用嗎？

A：一般女性生理期間會避免食用生冷的食物(如瓜類、冰品)，是因這些生冷食物易引起子宮收縮，造成經血不通，進而產生腹痛。

而薑黃 G+膠囊因含人蔘，具有養身補氣及活血化瘀之功能，會避免在生理期間食用，以免引起月經量過多。

由於薑黃 G+膠囊含豐富抗氧化營養源如薑黃素、穀胱甘肽及酵母 B 群等，可補充經期流失的營養素，幫助調節生理機能、增強體力，對女性經期後的營養補給及體力元氣恢復是很有幫助的。

Q08：服用抗凝血劑的患者，可以食用嗎？

A：薑黃 G+膠囊因其含薑黃素，會抑制血小板凝集，有血液凝固疾病或在使用抗凝血劑的人避免食用。

Q09：手術後患者，可以食用嗎？

A：薑黃 G+膠囊因其含薑黃及人蔘活血化瘀成份，建議術後約一至二周，待傷口開始癒合後，即可使用。薑黃 G+膠囊因含強效抗發炎薑黃素、天然排毒劑穀胱甘肽、養生補氣人蔘及能量補給酵母 B 群，針對術後傷口及體力元氣恢復是很有幫助的。

Q10：肝、腎功能不全者，可以食用嗎？

A：肝、腎功能不全患者需考量因素眾多，包含水分、鈉、鉀、磷等離子攝取，因此建議食用各種產品及食物前，應請專業醫生或營養師全面評估後方可食用。

Q11：膽囊炎患者，可以食用嗎？

A：薑黃 G+膠囊因含薑黃素可促進膽汁分泌及流動，能幫助脂肪消化，可預防結石形成，且具有抗發炎的效果，針對膽囊炎是有很好的舒緩效果。

Q12：膽結石或膽道功能異常，可以食用嗎？

A：膽結石或膽道阻塞者，薑黃素會刺激膽囊收縮，促進膽汁流動，已有膽結石或膽道阻塞者要避免食用。

Q13：腎結石患者，可以食用嗎？

A：一般薑黃中含有 2%的草酸鹽，在高劑量之下，很有可能會造成腎結石的狀況產生，而薑黃 G+所含的專利薑黃其草酸含量極低(<5ppm，約低於一般薑黃萃取粉的 100 倍)，所以在每天 2 顆建議使用量下食用，是不會有造成腎結石的疑慮，同時建議補充足夠的水分，每天至少 2000-3000cc 的水，來稀釋尿液，防止結石形成。

Q14：糖尿病患者，可以食用嗎？

A：可以！薑黃 G+膠囊中含的碳水化合物含量極低，所以沒有食用上的疑慮。

Q15：胃食道逆流或其他胃部疾病患者，可以食用嗎？

A：公司產品皆屬一般食品，是以預防及保健的角度進行配方設計，而針對疾病治療，建議還是要即早就醫處理。

在急性發炎期，應配合醫生用藥治療;當可以開始進食時，就可食用薑黃 G+膠囊來日常保養，初期建議少量分次食用，讓腸胃慢慢適應，如每日 1 顆，飯後食用。

待可正常飲食，即可恢復每天二顆唷!因薑黃 G+膠囊含天然強效。

抗炎劑薑黃素，具消炎功效，且可提升免疫力，對病情及體力恢復是有助益的，更重要的是沒有藥品的副作用唷！

Q16：更年期婦女可以食用嗎？

A：可以食用；另建議多補充類雌激素食物，如：

1. 大豆和豆製品：含有豐富的大豆異黃酮，有平衡雌激素和雙向調節的作用，是不可多得的雌激素調節食品。
2. 魚類：含有豐富的維生素D，能在體內與荷爾蒙形成一定的關聯，持續食用能調理雌激素平衡。
3. 大蒜、香菇、番茄、南瓜等蔬菜與牡蠣、青魚、鰻魚、海帶、豆類、芝麻、胡桃：前者富含硒，後者富含鋅，對平衡雌激素有特殊功效。
4. 種子、堅果、橄欖油：含有豐富的不飽和脂肪，對平衡體內荷爾蒙有良好功效。

雌激素不是隨便補充就行，必須採用健康科學的方式補充。給中年女性朋友的建議有兩個：蛋白質要優，維生素要多。

薑黃 G+膠囊含啤酒酵母，有優質蛋白質和世界營養專家公認，補充天然維生素 B 群的最佳來源，又稱為「喜悅的維他命」。可以幫助身體將醣轉化為能量，使卵巢和身體有足夠的營養對抗疾病，並且舒緩疲勞和暴躁，使我們免於過度的煩躁不安。

靈芝蔘藻飲

Q01：開發概念？

A：要以專利 Wellmune β-葡聚糖為配方主軸，因此原料擁有 40 項以上的專利，同時針對提升免疫力、減緩過敏症狀及降低上呼吸道感染皆具豐富的臨床試驗。

一般來說提升免疫的產品，短時間很難有體感，僅能用觀察長期的生病次數，來判斷免疫是否有提升，而專利 Wellmune β-葡聚糖不僅可：

- (一) 降低生病次數及天數。
- (二) 減少上呼吸道感染(如流鼻水、鼻塞、咳嗽、喉嚨痛)的發生。
- (三) 減緩過敏症狀。
- (四) 提升精力，減少疲倦感等多種有效體感，是一支兼顧長期有感、短期有效的強效素材。

Q02：食用最佳時機？

A：沒有限制；若擔心影響作息，建議白天食用。

Q03：素食可用嗎？

A：奶素可用。

Q04：何種情況不建議食用？

A：懷孕及正接受化放療患者不建議食用；市售產品皆是。

Q05：有心血管疾病的人可以食用嗎？

A：動物實驗和臨床試驗均表明，靈芝可有效地擴張冠狀動脈，增加冠脈血流量，改善心肌微循環，增強心肌氧和能量的供給。因此對心肌缺血具有保護作用，可廣泛用於冠心病等心血管疾病的預防。另外，針對用藥患者，建議與藥物間隔 2 小時食用。

Q06：有高血壓的人可以食用嗎？

A：紅參對血壓的調節有雙向作用，可同時升高血壓及降低血壓。在血壓未穩定時若想食用紅參，請專業醫生或營養師全面評估後方可食用。

另外，針對用藥患者，建議與藥物間隔 2 小時食用。

Q07：肝功能不好的人可以食用嗎？

A：靈芝對多種理化及生物因素引起的肝損傷有保護作用，無論在肝臟損害發生前還是發生後，食用靈芝都可保護肝臟、減輕肝損傷；人參皂甘具有促進細胞合成蛋白及肝細胞的再生功能；紅參可以促進肝炎早日康復，慢性肝炎患者服用紅參有利於改善、恢復肝功能。

另外，針對用藥患者，建議與藥物間隔 2 小時食用。

Q08：糖尿病患者可以食用嗎？

A：靈芝參藻飲內含多種穩糖的元素，如紅參中的人參皂甘成分，特別是人參皂甘— Rb2，可以明顯地改善高血脂及促進肝的蛋白質代謝、並且抑制實驗糖尿動物的高血糖，可用於糖尿病者調理及輔助之用。

另外，針對用藥患者，建議與藥物間隔 2 小時食用。

Q09：有腫瘤患者可食用嗎？

A：自身免疫功能的低下或失調，是腫瘤發生、擴展的重要原因。靈芝是最佳的免疫功能調節和激活劑，可顯著提高免疫功能、增強患者自身的抗癌能力。靈芝可以促進單核巨噬細胞的吞噬功能，成為抗腫瘤、防癌以及癌症輔助治療的優選保健食品。

靈芝對人體幾乎沒有任何毒副作用，這種無毒性的免疫活化劑的優點，恰恰是許多腫瘤化療藥物和其它免疫促進劑都不具有的。紅參提取物及人參皂甘，可減輕、消除抗癌藥物對免疫系統的毒副作用，且有改善患者營養狀況及增強免疫功能的效果。

Q10：術後或大病初癒可食用嗎？

A：多年臨床研究指出，使用紅參能幫助剛做過手術的患者或病後初癒的患者恢復體力、增強免疫功能，亦可預防感染和傳染病。

Q11：電視廣告說「靈芝的好壞在於多醣體」這句話是對的嗎？

A：是的！靈芝子實體包含菌傘及菌柄、具苦味，主要是子實體中含有珍貴的三萜類，及豐富的高分子多醣體。

Q12：中藥材的靈芝與靈芝蔘藻飲有什麼不同？

A：台灣位處亞熱帶地區，在潮濕、高溫的儲存條件下，中藥材極易有發霉及長蟲的情況發生，進而影響藥材品質及藥效。

靈芝蔘藻飲採科學、現代化製造流程，嚴格管控每個環節，確保品質穩定、安全無虞。

Q13：紅蔘為何需要發酵微化？

A：市售人蔘皂苷是以大分子型態存在、吸收利用率低，累積在體內容易形成燥熱感;經比菲德氏菌發酵、雙專利製程把紅蔘中的皂苷去糖化，可以有效、充分吸收利用。

Q14：紅蔘、白蔘有什麼不同？

A：傳統人蔘僅一蒸一灸，而高麗紅蔘處理過程高達七蒸七灸，是人蔘中的極品。

Q15：多吃海藻可以達到褐藻醣膠的保健功效嗎？

A：一公克的褐藻醣膠來自一公斤的天然海藻，因此如果只是一般的保健需求，多吃海藻是不錯的。但如果要強化保健需求，一天需要吃好幾公斤的海藻，太不切實際了!且直接攝取天然海藻，需擔心是否有海水重金屬汙染的問題。

因此，經過科學、現代化製造流程，嚴格管控每個環節，才能攝取到 90%高純度的褐藻醣膠。

Q16：甲狀腺患者可以食用嗎？

A：因其褐藻糖膠為天然海藻萃取，內含豐富微量元素，如鈣、碘、鎂等)，而甲亢者需控制食物中的碘攝取，故不建議食用。

油你真好

Q01：為什麼要補充魚油？

A：主要是補充人體必需的不飽和脂肪酸 Omega-3，而 EPA、DHA 就是其中兩種。

因人體無法自行合成，所以需要另外補充，而魚油就是更有效率的攝取方式。

Q02：魚油裡的 Omega3 是什麼？

A：Omega-3 是一種人體必需的不飽和脂肪酸，人體不能自行合成，只能從飲食中獲得。

但現代人的脂肪攝取不太平衡，容易引發一些慢性疾病，美國心臟協會建議每日補充 650mg~1000mg 的 Omega-3 脂肪酸。

Q03： Omega3 不飽和脂肪酸中的 DHA 及 EPA 是什麼？

A： DHA 是構成腦細胞及視覺細胞的重要成分，幫助維持思緒靈活、腦部專注力。

補充 DHA 可以幫助思緒清晰、靈活思考，針對兒童、青少年、考生、孕婦、老年人都非常合適。

EPA 可改善三酸甘油酯，具有清理血管、降低血脂能力，所以有「血管清道夫」之稱。補充 EPA 對循環暢快有幫助，特別是疲於奔波的中年人、應酬不斷上班族，更要特別補充。

DHA 和 EPA 共同作用就是「通血路」，調節血脂、降低三酸甘油酯。

Q04： 什麼是 rTG 型魚油？和其他型態的魚油差差別？

A： Omega-3 脂肪酸結構主要分為 EE、TG、rTG 三種形式，油你真好是 rTG 型態。

- TG 型(三酸甘油酯型):最原始的魚油型態，EPA+DHA 的濃度約 30%。
- EE 型(酯化型):為了提高濃度，將魚油加工酯化，分離出其中的多元不飽和脂肪酸，EPA+DHA 濃度可高到 50-70%。
- rTG 型(再酯化型):將酯化型魚油再還原成三酸甘油酯的型態，仍可維持高濃度，且不須經過二次轉換，即可直接被人體利用，擁有高濃度及好吸收的雙重優點。

Q05： 魚油什麼時候吃最好？

A： 晚餐後，因為身體代謝油脂高峰是午夜。由於魚油是脂溶性的，結構與食物中的油一樣，所以隨餐或飯後食用可以提高魚油的吸收率，與飯前相比，會有更多的魚油經由消化道吸收到體內。若有在服用藥物者，建議食用前可諮詢醫師藥師，避免魚油與藥物有交互作用影響各自的吸收。

Q06： 哪些人適合補充魚油？

A： 族群很廣，備孕、孕期(3~8 個月)、孩童腦部成長發育、考生提昇專注、老年人、上班族用腦過度、心血管疾病、想降血脂的人補充。

Q07： 補充魚油注意事項？

- A：**
1. 油你真好含有魚類及其製品，不適合對其過敏體質者食用。
 2. 懷孕 32 週後，請與醫師討論是否可以食用。
 3. 在服用阿斯匹靈、抗凝血藥物、降血脂藥物及凝血功能不全者（血友病患者）不適合食用魚油。
 4. 攝取過多魚油可能有腹瀉的情況，也不宜和鈣片、牛奶一起食用，因會互相影響吸收，需間隔 1-2 小時。
 5. 儘管 Omega-3 脂肪酸是不飽和脂肪酸，但終究是油脂的一種，一天攝取量不宜超過 1 公克（懷孕及哺乳的婦女不宜超過 3 公克），多吃反造成身體的負擔。

Q08：哪些人不適合補充魚油？

- A：1. 因魚油具有抗凝血的特性，不能與凝血功能異常、服用相同藥理功效的藥物一起食用。
2. 凝血功能不全者，本身血液並不容易凝結，萬一不慎受傷，可能會導致出血性問題，所以不建議食用魚油。
3. 服用抗凝血劑者，魚油與抗凝血劑（如阿斯匹林）同時服用會增加出血風險，避免同時服用。
4. 服用阿斯匹靈藥物者，阿斯匹靈藥物的作用是抑制血小板凝結，如果與魚油一起食用，可能會造成出血性的狀況。
5. 低血壓患者，如本身有低血壓，攝取魚油需注意食用後發生血壓明顯下降或暈眩的情況，如有上述情況要立刻停用並就診。
6. 近期開刀者，根據科學研究指出，魚油可能與凝血功能有關，所以刀或重大手術的患者，在手術前二個禮拜先停止食用魚油，避免造成出血性情況。
7. 剛動完手術者，術後兩週內也應停止服用魚油，避免術後凝血時間延長或出血。
8. 懷孕 32 週以上的孕媽咪，和近期動手術開刀者很像，因為孕婦在生小孩的過程，可能面臨開刀剖腹產或其他特殊情況，因此若想補充魚油，建議與婦產科主治醫師討論是否合適補充。
9. 服用避孕藥者，避孕藥會影響油脂的吸收，自然也會影響到魚油的效果。

Q09：魚油和魚肝油的差別？

A：魚油提煉自魚類脂肪，主要營養素為 Omega-3(包含 DHA 和 EPA)有助心臟、血管保健。

魚肝油則萃取自魚類肝臟，保健價值在於維生素 A、維護視力，維生素 D 促進鈣吸收，由於是脂溶性維生素，不宜攝取過量、會造成身體負擔。

Q10：動物性和植物性 Omega-3 的差別？

A：Omega-3 有三種主要的脂肪酸(DHA、EPA、DPA)。素食者食用的植物性如：亞麻仁油的 α -亞麻油酸，在補充後需要進一步合成 DHA 和 EPA，轉換率較低、有許多限制，且會受到身體狀況的影響。一般民眾建議補充已經活化的 Omega-3 魚油是比較理想的。

Q11：藻油和魚油的差別？

A：魚油主要含 DHA 與 EPA，而藻油主要以 DHA 為主。

藻油的 Omega3 含量 50%以下，通常比高濃度 80%以上的魚油少很多。
且價格高、比魚油貴 1-3 倍以上。如果不素食者，以 CP 值來看還是補充魚油比較值得。

其他常見問題

Q01：食用保健食品為何初期效果較明顯？

A：當身體的症狀愈多，表示對營養素愈缺乏，所以食用初期感覺效果明顯是正常現象；當持續食用 1~3 個月後，身體攝取所需營養後，原本不適症狀自然逐漸改善並恢復正常，應慶幸健康獲得改善。

Q02：西藥或其他健康食品可與芙瑞雪同時食用嗎？

A：可以！但需間隔食用。中、西藥都是藥物，若需搭配服用彼此需間隔 2 小時；若同時食用保健食品，可能有不同程度的吸收影響，因此錯開食用是最好的方法，至少間隔 30 分鐘。一般藥物因會傷胃所以在飯後食用，芙瑞雪保健食品可依產品屬性飯前/後食用。

Q03：素食者可以食用芙瑞雪嗎？

A：請視需求自行決定！醫生救人不會選擇病人；中藥店裡可以看到售有動物性的藥材，所以想要改善自身的症狀，是不分葷或素的。同時吃素的人，對於維生素 B12、鈣質、膠原蛋白…等，所以在疾病產生之前，先改善自己的身體問題是最重要的。

Q04：膠囊為何會變黏、軟？

A：膠皮由明膠及甘油和水所組成，明膠具有良好的韌性及彈性，而甘油具高塑化性能與明膠充分結合。台灣屬高溫潮濕環境，易受溫度及溼度影響：1.溫度越高膠皮軟化，將產生些許黏性；溫度越低膠皮越硬。2.膠囊失去水分則硬化，吸水則軟化。

Q05：經芙瑞雪獲得改善，還需繼續食用嗎？

A：需要！由於年齡增長、不良生活作息、不當飲食習慣及用藥需求，造成營養素大量流失及營養不易吸收情形，所以當身體產生警訊獲得改善之後，仍需要持續食用以保理想及最佳狀態。

Q06：保健食品都是合成吃了對身體不好？

A：不能用好與不好來比較天然與合成的保健食品，目前科技已能製造出與營養素相同的化學結構，因此合成保健食品的功效、作用與天然相仿，對人體健康具有一定成效；只是合成製品在加工過程中，需要用添加物，如填充劑、賦形劑、防水劑，多少都會增加身體代謝負擔。天然成份的保健食品除原來之主力營養成分外，尚有生長環境、農業殘留、環境污染等疑慮。