

二合一現有成分

阿拉伯膠 燕麥纖維 豌豆纖維 瓜拉納提取物粉 針葉櫻桃提取物 維生素C 甜菜根粉 蘋果纖維 蔬菜粉 西蘭花 白菜 胡蘿蔔 辣椒 菠菜 西紅柿 多酶複合（澱粉酶 乳糖酶 蛋白酶 纖維素酶 脂肪酶） 菊粉 大米纖維 乳酸菌（嗜酸乳桿菌 羅伊氏乳桿菌） 薑黃素提取物 環糊精 甜菊甙 硒酵母 菸酸 綠茶提取物 海藻粉 維生素E β -胡蘿蔔素 泛酸 葡萄籽提取物 維生素B6 B2 維生素B1 葉酸 維生素B12 不含麩質



二合一新配方，升級版！！

植物化學物質或植物營養素是水果和蔬菜中天然存在的化合物，能夠與人體發生反應，引發健康反應。

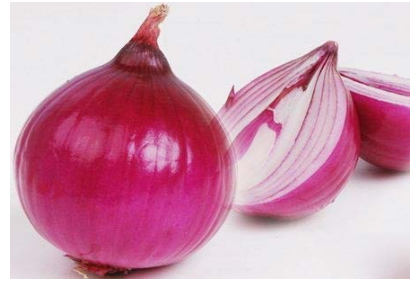
黃酮類化合物是許多水果和蔬菜中色素的原因。研究表明，它們可能有助於預防保持人體健康。

二合一新配方，升級版，添加營養成分：

洋蔥提取物，蘋果提取物，大蒜提取物，羅勒提取物，牛至，肉桂，接骨木莓，黑醋栗，藍莓，覆盆子，野櫻莓，黑莓，櫻桃，布魯塞爾芽菜。



洋蔥提取物



洋蔥中特別有價值的**黃酮類化合物**是**槲皮素**，它可以作為一種抗氧化劑，可以預防癌症。

心臟健康

根據馬里蘭大學醫學中心的說法，洋蔥中的**槲皮素**還可以幫助預防動脈中的斑塊積聚，從而降低心臟病發作和中風的風險。

免疫系統

“洋蔥中的**多酚**可以作為**抗氧化劑**，保護身體免受**自由基**侵害，”。**消除自由基**有助於促進強大的免疫系統。

抗炎

根據國際過敏和應用免疫學國際檔案雜誌**1990**年的一項研究，洋蔥的**硫磺**可能是有效的抗炎藥。

調節血糖

洋蔥中的**鉻**有助於調節血糖。洋蔥中的**硫**有助於通過增加胰島素產生來降低血糖。2010年在環境健康調查期刊上發表的一項研究表明，這可能對糖尿病患者特別有幫助。

蘋果提取物



「大夫第一藥」。蘋果富含**酚類**、芳香醇類和果膠物質，並含維生素B、維生素C及鈣、磷、鉀、鐵等構成大腦所必須的營養成分。

蘋果酚

蘋果中含有神奇的「**蘋果酚**」，極易在水中溶解，易被人體所吸收。

這種神奇的「**蘋果酚**」具有**七種功效**：一:**抗氧化作用**；二:**預防口臭**；三:**預防蛀牙**；四:**抑制黑色素、酵素的產生**；五:**抑制活性氧發生**，可預防因活性氧引起的各種生活習慣病；六:**抑制血壓上升**，預防高血壓；七:**抑制過敏反應**，有抗敏作用。

黃酮類化合物: 芬蘭的研究工作者1999年10月發表的一項研究報告表明——**蘋果中所含的黃酮類化合物是降低癌症發病率的有效物質**。

蘋果提取物



蘋果酸

蘋果中含有**17種**氨基酸，其中**7種**為人體必需但自身又無法合成的氨基酸。有多種健身、防病、療疾的功能。蘋果中含有**鞣質**和多種**果酸**，可以**幫助消化**。蘋果酸可以穩定血糖，預防老年糖尿病，因此糖尿病患者宜吃酸味蘋果。

維生素H

蘋果中含有維生素H，具有防止白髮和脫髮、保持皮膚健康的作用。維生素H又稱生物素、輔酶R，是水溶性維生素，也屬於維生素B族。它是合成**維生素C的必要物質**，是脂肪和蛋白質正常代謝不可或缺的物質。

維生素H是一種維持**人體自然生長和人體機能**所必需的水溶性維生素，也是維持正常成長、發育及健康的必要營養素，無法經人工合成。

大蒜提取物



- 1、强力杀菌。**大蒜中含**硫化化合物**具有奇强的抗菌消炎作用，对多种球菌、杆菌、真菌和病毒等均有抑制和杀灭作用，是目前发现的天然植物中抗菌作用最强的一种。
- 2、预防肿瘤和癌症。**大蒜中的**锗和硒等元素**可抑制肿瘤细胞和癌细胞的生长，实验发现，癌症发生率最低的人群就是血液中含硒量最高的人群。美国国家癌症组织认为，全世界最具抗癌潜力的植物中，位居榜首的是大蒜。
- 3、排毒清肠，预防肠胃疾病。**大蒜可有效抑制和杀死引起肠胃疾病的幽门螺杆菌等细菌病毒，清除肠胃有毒物质，刺激胃肠粘膜，促进食欲，加速消化。
- 4、降低血糖，预防糖尿病。**大蒜可促进胰岛素的分泌，增加组织细胞对葡萄糖的吸收，提高人体葡萄糖耐量，迅速降低体内血糖水平，并可杀死因感染诱发糖尿病的各种病菌，从而有效预防和治疗糖尿病。

大蒜提取物



5、防治心脑血管疾病。大蒜可防止心脑血管中的脂肪沉积，诱导组织内部脂肪代谢，显著增加纤维蛋白溶解活性，降低胆固醇，抑制血小板的聚集，降低血浆浓度，增加微动脉的扩张度，促使血管舒张，调节血压，增加血管的通透性，从而抑制血栓的形成和预防动脉硬化。

6、保护肝功能。大蒜中的**微量元素硒**，通过参与血液的有氧代谢，清除毒素，减轻肝脏的解毒负担，从而达到保护肝脏的目的。

7、预防感冒。大蒜中含有一种叫“**硫化丙烯**”的辣素，对病原菌和寄生虫都有良好的杀灭作用，可预防感冒，减轻发烧、咳嗽、喉痛及鼻塞等感冒症状。

羅勒



美容抗老

羅勒富含維他命B2、維他命B3、維他命C、維他命E，具抗老功能，能抑制皮膚、血管的老化與動脈硬化，促進細胞新陳代謝、製造膠原蛋白，不但能維持皮膚與身體黏膜的機能正常，還具有美肌療效。

預防感冒

羅勒含有「皂素」，可以緩解喉嚨痛與咳嗽症狀。具強大殺菌、抗菌功能，可以預防支氣管炎、感冒發燒。

預防眼睛病變

羅勒所含的葉黃素與玉米黃素能夠預防眼睛氧化，免於光害，降低視網膜黃斑部病變與視力退化的風險。由於人體無法自行製造葉黃素，需藉由飲食攝取才能補充。

牛至

牛至，或稱「**奧勒岡**」又稱為「披薩草」，原生於希臘、土耳其、義大利等地中海沿岸山區，是一種可以用來**消炎殺菌、對抗衰老、促進消化**等多功能的草本植物。



牛至這種超級草含有豐富的**植物性類黃酮與酚酸**，也是**麝香草酚 (Thymol)**重要的來源之一，**麝香草酚**能夠促進消化功能並消滅體內有害的微生物。

其他如**迷迭香酸 (rosmarinic acid)**和**香荊芥酚 (Carvacrol)**等牛至中的萃取物都被發現是很好的**抗氧化、抗病菌與抗癌**的物質。

牛至的**抗氧化作用**優於其他許多藥草，美國農業部評比它的**抗氧化能力**是藍莓的**4倍**、橘子的**12倍**、蘋果的**42倍**。

肉桂



肉桂（Cinnamon）一詞源於希臘語，意指甜木，是從樟科常綠喬木植物（肉桂樹）所取下的內層樹皮，由於具有特殊風味及療效，因此千年以來被廣泛用於食物調味、香水及各種醫療用途

肉桂主要成分包括肉桂醛、前花青素及多種揮發性香精油，其所帶的特殊味道正是由這些物質而來

時至近日，肉桂當中的成分不斷被發現對於人體健康的多種幫助，具有抗氧化、抗發炎、抗菌等多種特性，對於多種慢性疾病有潛在的輔助效益

肉桂



1. 改善面黃暗沉

而肉桂則有助行氣活血，暖脾胃，除積冷，對改善面黃暗沉有一定的功效。

2. 抗氧化

肉桂中含有強效的抗氧化成分**多酚**。據美國農業局的資料庫資料顯示，**每茶匙肉桂粉抗氧化指數（ORCA）達6,956**，是各種香料之冠！

3. 加快新陳代謝

有研究指肉桂醛能夠引導人類細胞透過「**生熱**」的過程，開始燃燒卡路里。

肉桂可令燃燒脂肪的效率提升。如果你正在努力瘦身，肉桂可幫助你消除額外的脂肪，更快瘦到你想要的體重。

肉桂



4. 調節血糖

肉桂有助**控制血糖**，可令人有較長的飽肚感。研究**14**位健康人士，分別在不同的日子，進食含有肉桂粉的食物。進食後**15-90**分鐘以超聲波掃描檢視胃部，發現進食了添加肉桂粉的食物後，血糖亦較沒進食肉桂的穩定。

而有研究發現持續進食肉桂粉**40**日後，無論**血糖、三酸甘油脂、壞膽固醇、總膽固醇**都降低，肉桂粉有助控制血糖及血脂。

5. 改善心臟功能

肉桂可以**控制血糖、血脂和胰島素**，而這些都是造成心血管疾病的主因。因此有助防止心臟疾病和動脈管壁硬化。

接骨木莓果



-富含多酚，特别是类黄酮，类胡萝卜素，蛋白质，以及维生素A，E和C.

花青素 - 一种类黄酮抗氧化剂，具有更强大的能力：它在接骨木里发现的浓度很高，是蓝莓的五倍，是蔓越莓抗氧化功效的两倍。

槲皮素 - 具有消炎和抗过敏性质的另一个重要的类黄酮，它也可以防止钙耗竭，从而导致骨质疏松症，帮助心脏保持健康，降低癌症风险。接骨木拥有槲皮素是浆果家族中浓度最高的。

维生素A, C 和 E:- 促进整体健康，支持皮肤和眼睛的健康，增强免疫系统，增加对疾病的抵抗力。

抗氧化功效: 多酚，类胡萝卜素和类黄酮在提供其强大的抗氧化特性，保护细胞免受自由基的伤害。这些抗氧化剂作用于延缓皮肤的老化过程。

黑醋栗(黑加侖)



黑加侖含有非常豐富的維生素C、磷、鎂、鉀、鈣、花青素、酚類物質。

黑醋栗含有各種生物活性成分，包括花青素（anthocyanidin），尤其是矢車菊素3-O-葡萄糖苷（cyanidin 3-O-glucoside）、矢車菊素3-O-芸香苷（cyanidin 3-O-rutinoside）、飛燕草素3-O-葡萄糖苷（delphinidin 3-O-glucoside）、飛燕草素3-O-芸香苷（delphinidin 3-O-rutinoside），黃酮醇（flavonol），例如：楊梅素（myricetin）、槲皮素（quercetin）、山奈酚（kaempferol）及其他各種酚酸，而這些生物活性成分均具有抗氧化能力。

研究就已發現莓類含有多種酚類，能夠掃除自由基，而黑醋栗也是其中的佼佼者，因此黑醋栗能發揮許多對抗慢性病的功效。

黑醋栗(Blackcurrant)含的維生素C不僅是柳橙的四倍，它深色的外皮，也富含抗氧化的多酚類。

黑醋栗(黑加侖)

攝取黑醋栗(黑加侖)提高抗氧化力

黑醋栗為一種黑色莓類，含有維生素C、花青素、槲皮素(Quercetin)，及多種營養素和礦物質。

槲皮素屬於多酚類，槲皮素的分子小，溶解性高，因此掃除自由基的效果，超越許多眾所皆知的抗氧化物質。

動物實驗發現，對誘發所產生的肝毒性，槲皮素也有相當好的保肝效果。

美國癌症協會提及，槲皮素所產生的健康效果，應是槲皮素本身抗發炎和抗氧化的功效所致。

根據紐西蘭政府所屬的「穀類食物研究中心」的研究發現，黑醋栗有非常高的抗氧化活性，而研究中心在2000年1月所發表的報告也指出，所有的蔬菜水果以黑醋栗的抗氧化活性(ABTS)最高。



黑醋栗(黑加侖)



生化科技進步，每個人的平均年齡都可能延長到**100歲**以上，不過根據科學家的研究，人體老化的主因，其實都是**自由基**對身體所造成的影響。

抗氧化物質被認為可以預防老化性疾病，主要是因為**抗氧化物質**，可以對抗傷害細胞的**自由基**。自由基在體內隨時都會產生，而抽煙、日曬、污染、化學物質等，也會誘使**自由基**的產生。

自由基和老化疾病有關，包括癌症、心臟病、白內障、糖尿病、老年癡呆症等。蔬菜和水果中有**各種抗氧化劑**，**多酚類**是其中一種相當重要的**抗氧化劑**，例如**類黃酮**就是常存在於蔬果、茶、紅酒中的**多酚類**。

經過美國塔夫茲大學(Tufts)利用**ORAC(Oxygen Radical Absorbance Capacity)**的方式測試許多蔬果發現，**莓類**抗氧化活性非常高。

莓類抗氧化活性比較表-----**黑醋栗19300**; 藍莓 7750; 草莓 9270

黑醋栗(黑加侖)



=====黑醋栗多酚保護眼睛與頭腦=====

黑醋栗**多酚**在**視力保健**方面可抑制水晶體退化，視力的看遠看近是由水晶體來做調節，當我們長時間看近物（如：使用電腦）睫狀肌一直處於緊繃狀態，若調節不良長時間累積就會由假性近視進而形成真的近視，**黑醋栗多酚**對於改善假性近視、舒緩眼睛疲勞就有很好的功效。

最近紐西蘭的科學家研究發現，**黑醋栗多酚**對於最常見的失智症～阿茲海默氏症（**Alzheimer's**）可能有預防的作用。

實驗發現，**黑醋栗萃取物**在**保護人類腦細胞**（SH-S5Y neuroblaster cells HL-60 cells）免於來自過氧化氫的氧化壓力傷害方面的效果很好，這對全球至少一千三百萬人受此疾病之困擾的人是一個很好的消息。

黑醋栗都能夠加強末端血液的流通，對於糖尿病患的預防眼盲，與一般銀髮族常見的冬天手脚冰冷，也具有非常好的效果

藍莓



1. 改善視力

藍莓含有一種名為「**花色素苷**」（Anthocyanin）的水溶性植物色素，是**花青素與醣類的結合體**，可以緩和眼部疲勞、提升視力。

2. 抗氧化

美國農業部（USDA）設置於美國麻薩諸塞州塔夫斯大學（Tufts University）內的研究機構比較了**40**多種蔬果，**發現藍莓的成分有助於中和體內有毒代謝物「自由基」**，**抗氧化能力**。

3. 抗老化相關疾病

塔夫斯大學內另一個美國農業部研究機構的營養學者則發現，藍莓可以減緩實驗鼠**精神衰退的速度**，由這項實驗的成果，也可以預見藍莓的高度抗氧化能力可以為人類帶來好處。

藍莓



4. 改善泌尿道感染

美國紐澤西州羅格斯大學的研究發現，藍莓中含有黃酮類化合物，可以抑制真菌附著在泌尿道壁細胞上，因此能促進泌尿道的健康、減輕感染風險。

5. 降低膽固醇

加州大學戴維斯分校的研究指出，由於藍莓具有傑出的抗氧化效果，其成分同時可以降低壞膽固醇（LDL），避免引起膽固醇過高將導致的諸多心血管疾病。

6. 抗癌

藍莓含有鞣花酸及葉酸，對於癌症有抑制效果，尤其葉酸對於預防子宮癌特別有效，有助於提供胎兒良好的成長環境。

覆盆子



早期歐洲婦女以飲用覆盆莓茶，來加強產後復原能力。

它除了具有醫學上的退燒抗發炎的效果外，還能抗老化和美白，同時**減少脂肪形成**，**燃燒熱量**，**促進新陳代謝**，具有減肥功效。

紅覆盆子可以**抑制某些細菌與真菌在陰道過度孳長而引起發炎**。

除了植化營養素，紅覆盆子的所含的維他命、礦物質也相當豐富，其中維他命**C**和**錳**這兩種重要的抗氧化營養素可以幫助身體組織免於受氧化破壞。

紅覆盆子也是**核黃素、葉酸、菸鹼酸、泛酸**和**維他命B6**的來源，對於抑制血糖有非常良好的效果。

覆盆子的營養成份包括：

- * **鞣花酸**，屬於多酚的抗氧化劑，可以淨化臉部的黑色物質，增加皮膚亮澤，對皮膚白皙很有幫助。
- * **烯酮素**，加速脂肪的代謝燃燒，幫助體內排出多餘物質。
- * **兒茶素**和**抗氧化黃酮**，為天然抗氧化劑，能趕走體內過多的自由基、可促進新陳代謝。
- * 豐富的**微量元素**及**鉀鹽**，可以幫助**調節體內的酸鹼值**，幫助體內排出多餘物質，避免水份堆積。

野櫻莓



1) 野櫻莓是抗氧化劑的重要來源

抗氧化劑可以保護人體細胞免受氧化的破壞作用。

2) 可對抗心臟疾病和其他心血管問題

野櫻莓可以改善血液循環，強化血管壁，可以減少心臟疾病的風險。野櫻莓可以防止影響人體健康的自由基形成，進而防止疾病的產生。

3) 加強排毒

美國知名研究員Iwona Wawer博士將成熟的野櫻莓當作解毒劑中和氧化性物質，實驗數據指出成熟野櫻莓含有大量的酚類，並有黃酮類化合物可促進傷口癒合，清除體內有毒物質，減少炎症的發生。

4) 有助於預防血壓過高

保持血壓在正常水平。2007年波蘭藥學部讓心血管患者服用野櫻莓，血壓和氧化低密度脂蛋白水平顯著的減少。

野櫻莓



5) 減緩衰老的作用

茶多酚有清除自由基的作用，可抑制皮膚線粒體中脂氧合酶和脂質過氧化作用，可以預防皺紋，延緩衰老。

6) 促進健康的泌尿系統

泌尿道感染主要病原體是大腸桿菌。大家都熟知，泌尿道的剋星是小紅莓，但研究證實，野櫻莓因為含有較高的奎寧酸量，在預防泌尿道感染也比小紅莓高五到十倍的效果。研究也證實野櫻莓能有效地減少有害微生物的生長，大腸桿菌當然也包含其中。

7) 降低化療和輻射效應

化療和輻射都會造成人體細胞病變，對人體的危害極大。補充野櫻莓，可以幫助身體代謝環境毒素、降低輻射的傷害。俄羅斯科學家的研究表明，野櫻莓能幫助代謝身體的重金屬&放射性元素。

8) 具有抗發炎的特性

可增強免疫系統並且減少感冒和流感的發生！保加利亞研究（自然野櫻莓汁抗病毒活性，Borissova等人，1994的研究）表明，野櫻莓含有的類黃酮（anthocyan）具有抗炎值，可以戰勝細菌和病毒！

野櫻莓



9) 控制體重

馬里蘭州的美國能源部的貝爾茨維爾科學家研究證實野櫻莓對**體重和膽固醇水平**控制有良好的效果。野櫻莓有助於**調節體重**，可以防止人體將**脂肪儲存在腹部**，也可以平衡**膽固醇和血脂數值**，幫助人體產生有益的膽固醇。

11) 保護胃

野櫻莓被證實有助於舒緩腸胃道疾病，包括胃潰瘍、腹瀉。2004年動物研究證實，**野櫻莓的抗氧化作用**對於治療大鼠急性胃黏膜出血性病變時，有保護作用。科學家認為，野櫻莓對於人類的腸胃疾病能夠提供相當程度的助益。

12) 保護眼睛

野櫻莓含有大量類**胡蘿蔔素**，可以避免細胞受損和白內障的形成。野櫻莓含有豐富的**黃酮類抗氧化劑**，如：**葉黃素和玉米黃素**，避免紫外線對眼睛的傷害，進而保護眼睛免受老年黃斑性病變。

黑莓



1)增強免疫力

黑莓含**維生素C**。有助於增強免疫系統、保持心血管健康、降低高血壓、同時改善人體對飲食中鐵的吸收，降低貧血危險。

2)消炎、癒合傷口

黑莓等莓類的水果在一些研究中展現出驚人的抗發炎效果，它們的作用好比阿斯匹靈一類的止痛藥。黑莓有助於拉緊皮膚組織，收縮血管，減少出血量。傳統醫藥中，黑莓是一種傷口癒合藥。

3)抗氧防癌

黑莓富含抗氧化劑**花青素**、**原花青素**、**SOD**、**硒**等，是抗衰老、美容養顏的天然極品。花青素具有抑制腫瘤細胞生長的作用。黑莓含有的一種叫做**C3G**的**黃酮類化合物**，可有效治療皮膚癌和肺癌。

4)亮瞳護眼

黑莓含有的**花青素**和**VC**能促進視網膜視紫質的再生而有效地改善視力，黑莓中所含的**葉黃素**可防止眼睛視網膜斑點形成，同時可防止紫外線損傷眼睛。

黑 莓



5) 保護心腦血管

黑莓含**硒**量居所有水果之首。花青素和原花青素協同**VC**，能有效清除血管中的自由基，分解膽固醇，恢復血管壁的彈性，預防動脈粥樣硬化。

6) 幫助穩定血糖

黑莓中含有大量的**天然硒**有**抗氧化作用**，能保護胰島細胞不被氧化破壞並且修復胰島**β**細胞，有助於控制糖尿病病情發展和穩定血糖。

7) 解酒護肝

黑莓中的微量元素**硒**和**類黃酮**等活性物質，可有效阻止病毒進入肝細胞，其**抗氧化**活性能清除肝臟中的毒素，使肝細胞再生。**類黃酮**還可以減輕藥物對肝臟的毒副作用，縮短酒精在肝臟內的滯留時間，抑制酒精對肝臟的損傷。

櫻桃



【櫻桃的營養成分】

櫻桃含有槲皮素、羥基肉桂酸、花青素、鉀、褪黑激素，類胡蘿蔔素和維生素C的良好來源。

【預防癌症】

櫻桃中含有類黃酮、胡蘿蔔素、維生素A和維生素C等成份，可以有效地阻斷自由基的形成病減緩癌細胞的發育增生，可以作為強力的抗癌飲食。

【促進大腦和神經系統功能】

櫻桃中的黃酮類化合物和胡蘿蔔素，兩者都已被證明對於促進腦功能、提高記憶力，

櫻桃的抗氧化特性能夠加強防止神經系統與年齡相關的疾病，像是伴隨阿茲海默症常見的神經紊亂非常有益，還能改善帕金森症、抑鬱症、慢性壓力和過度焦慮。

【加強眼部護理】

櫻桃中的抗氧化劑，能保護眼睛免受由自由基和衰老引起的內外損傷，包括預防改善視力喪失、乾燥、黃斑病變和眼睛疲勞，可以幫助降低炎症風險及保持適當的眼壓。

櫻桃



【減肥】

櫻桃被認為是一種類黃酮，可以幫助調整身體新陳代謝和抵禦腹部脂肪的能力，防止肥胖的發展，有助於減少炎症以及腹部脂肪，減少代謝綜合症的風險。

【加強心臟健康】

根據研究顯示，櫻桃富含維生素、抗氧化劑和磷等礦物質等成分，保護您的心臟健康，增強心肌心率先，也助於防止血管硬化並降低膽固醇，改善高血壓，降低心臟病發作的風險。

【減少痛風發作的機會】

痛風是一種關節炎的病狀，主要折磨大腳趾，大腳趾會由於尿酸過高而變得僵硬和疼痛，導致關節中形成晶體，高尿酸還容易導致糖尿病、腎臟及心臟病。

一項由波士頓大學醫學教授發表研究顯示，每日攝取櫻桃可以將痛風發作的風險降低高達35%，在633名痛風患者中，兩天吃櫻桃或櫻桃萃取物達三杯的痛風患者可以將痛風的機率降低35%。

孢子甘藍



在超市看到進口蔬菜，一顆顆的迷你高麗菜，竟然不是高麗菜，而是孢子甘藍 (Brussels sprouts)，與高麗菜一樣屬於十字花科，其富含**硫配醣體**。

1. 含硫配醣體 抗癌防中毒

美國癌症協會也指出，**孢子甘藍**和**花椰菜**、**高麗菜**、**芥蘭菜**，還有**羽衣甘藍**等同樣屬於**十字花科蔬菜**。研究顯示，十字花科蔬菜有助於降低大腸癌、肺癌、攝護腺癌、乳癌、膀胱癌等。

孢子甘藍中和其他十字花科蔬菜一樣，富含**硫配醣體**，屬於異硫氰酸鹽類化合物，是植物中天然的殺蟲劑。**硫配醣體**必須透過咀嚼和腸道內生物作用，變成**蘿蔔硫素**或**芥蘭素**後，才能啟動人體中的**解毒酵素**，使癌細胞死亡，也能降低中毒、慢性病如肺部發炎或幽門桿菌引起的胃炎等。

布魯塞爾芽菜 / 抱子甘藍



2. 維生素多元 養生效果好

抱子甘藍中含有**20種基本維生素**，包括重要的**維生素A、B、C及K**，有助於**提升人體免疫機能**，促進細胞生長，保護細胞受氧化破壞，達到抗老效果。

抱子甘藍也含有**玉米黃質和葉黃素等類胡蘿蔔素**，能維護眼睛視力，對發育中的孩童與視力退化的老人有益處。

維生素K也有抑制鈣流失、預防骨鬆的功能。維生素K也有凝血的作用，使傷口快速癒合，降低發炎或凝血功能異常等血液相關的問題。抱子甘藍還含有豐富的礦物質，如**鋅、鉀、鈣、磷、鎂、錳**等，有助促進細胞分裂、修補、再生。