

美商賀寶芙媒體訊息露出 < 2009 年 6 月份 >

BODY 雜誌 No.127 <2009 年 6 月號>

Dr. Luigi 帶您認識優質蛋白質 讓健康 100 分!

p.36 健康分享中心專欄

如有任何疑問，請洽詢客戶服務部

電話：080-906-7070

電子郵件：dstaiwan@herbalife.com



讓世界更健康

BODY 雜誌 No.127 <2009 年 6 月號>

添加好菌來幫忙

除了從飲食中獲得好菌、製造好菌環境的食材，你還可以藉由直接補充好菌，來提高腸道內的好菌量。孫安迪醫師提醒，要有效達到補充腸道好菌，你需要注意以下事項：

1. 補充的菌量一定要夠多，50億是基本款。
2. 菌種的種類越多越好，如果是活性菌效果更好。
3. 抗胃酸的能力好不好，這就關使用何種方式讓菌種進入腸道。
4. 菌種吸收的營養成分，吃的時間很重要。在有胃酸分泌少的時候食用，可以保持更多菌種吸收。



Simply天然藍藻/150粒
含天然藍藻，可調節生理機能，養顏美容。



Simply天然蜂王乳/30粒
蜂王乳自古為養顏美容聖品，可調節生理機能，青春永駐。



Simply蔓越莓蜂膠/30粒
含蔓越莓萃取、蜂膠、綠茶抽出物等成份，可改變細菌叢生生態，排尿酸，養顏美容。



賀寶芙營養蛋白混合飲料巧餅口味
富含優質大豆蛋白質、鈣質、維生素、膳食纖維等成份，兼具巧克力口感及營養，提供身體所需養份。



Beaute de Coco一兆個乳酸菌/\$499
含六種活性乳酸菌，活菌數至少500億CFU，另添加植物綜合酵素、木寡糖、維生素，有效幫助腸內環保。



三多可安黃豆蛋白糖 /525g/\$499
每杯都會有大豆蛋白、特殊胺基酸，補充不足的蛋白質，增加身體的防禦能力。



三多可安木寡糖/30包/\$399
每包含有木寡糖、菊糖纖維和ABC三益菌，幫助維持消化道機能，每包熱量不到7大卡，身體少負擔。



台標活力養生飲
含冬蟲夏草醇醇多醣液、果寡糖、黃耆萃取物、水溶性纖維素等成份，可促進腸道蠕動，提高身體抵抗力。



樂亦康膠囊
可調整過敏體質，成分中的益生菌可以幫助腸菌叢生，維持消化道機能。



優菌多Plus
高單位雙菌級益生菌，百億以上活菌數，有效改善各種腸胃道疾病。



船井burner輕纖燃料菌/7包/\$800
含專利綠馬戴、瓜李那等成份，可促進循環代謝，讓身心變輕鬆。

營養蛋白混合飲料
巧餅口味 Cookies & Cream
產品簡介!

元氣美腸食譜 4

穩定血壓 豆奶燕麥芹香粥
320.5kcal

1人份

材料：
無糖高纖豆漿 600 毫升、燕麥片 50 公克、麥芽 30 公克、乾香菇 1 朵、金鈞蝦 4 公克、芹菜 20 公克、芋頭 40 公克、油豆片 10 公克

調味料：
芥花油 3 公克、有機海鹽、胡椒粉各適量

作法：
1. 乾香菇泡軟後撈出，與芹菜、芋頭、油豆片分別切丁備用。
2. 起鍋後加入芥花油，以大火燒熱，放入香菇、金鈞蝦，再放入芋頭、油豆片及芹菜丁炒熟，撈出備用。
3. 豆漿，以中火加熱備用。
4. 麥片、麥芽先以溫開水 80 毫升沖開後，加入熱豆漿泡軟，再加入【作法 2】拌勻，最後加入調味料即可食用。

元氣秘密 無糖高纖豆漿
無糖高纖豆漿中的菊糖纖維是強化腸道蠕動的強力推手，也可以市售豆漿加上富含不可溶性纖維粉（可在各大藥局買到）達到效果。但是要注意必須少量開始嘗試，以免過度刺激而造成整天肚子咕咕咕，不停排氣造成困擾。

營養身分證

蛋白質	脂肪	醣類	膳食纖維
16.9g	9.7g	40.6g	11.7g

73

p. 73

如有任何疑問，請洽詢客戶服務部

電話：080-906-7070

電子郵件：dstaiwan@herbalife.com



讓世界更健康