

Helping People Live Better Lives

Amway

愛分享

生活誌 32
2016 年 6 月

吃得多，不如吃得對
營養失衡，全球正蔓延
聰明當個健康老外
我的 MVP 營養料理

植物營養素
優化你的「健康基金」

Phytonutrients Energize
Your Health



成就第一的紐崔萊

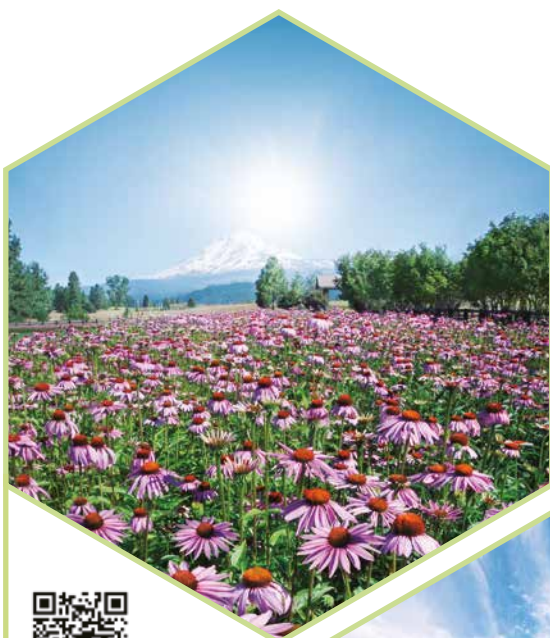
萃取天然菁華

為了獲得純淨、高營養價值的植物原料，紐崔萊在全球開創超越有機標準的永續農耕系統，運用天然方式滋養土壤，不使用化肥與殺蟲劑，培育最佳作物，萃取天然植物菁華，再結合高科技的製程及嚴格的品管，生產獨一無二的紐崔萊營養補充品。

巴西田谷農場

終年陽光普照的植物天堂

為全球最大針葉櫻桃農場，也是規模最大的紐崔萊自有農場，廣達 3,955 英畝，是巴西東北部首座獲有機認證的農場。以有機營養劑與牛隻的天然堆肥呵護土壤，孕育出營養豐富的健康作物。



美國鱒魚湖農場

健康有機的草本植物天堂

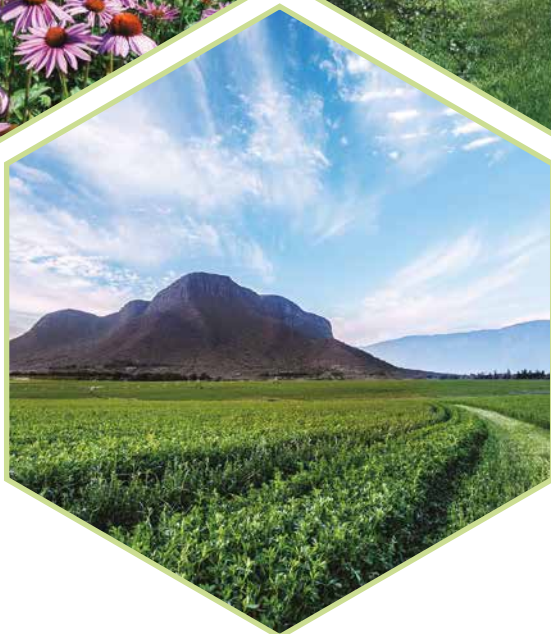
911 英畝的富饒火山灰土壤、純淨的冰河融水與清爽氣候，如此優越的天然資源與地理環境，輔以超越有機的永續經營理念，努力保護野生物種，讓這裡成為優質的有機草本植物園地。



墨西哥培塔可農場

七座火山環繞的豐饒土地

廣達 1,589 英畝的肥沃土壤，蘊含豐富礦物質的地下水、全年皆宜栽種的溫暖氣候，加上不使用農藥，以自然的力量培育並管理作物，因而被墨西哥政府認定為全國模範農場。



助你邁向極致健康

結合尖端科技

紐崔萊彙集上百位科學家的創新研發團隊、全球頂尖菁英組成科學顧問委員會，擁有超過 190 項專利認證（含申請中），完整的品質管控，只為提供健康又安心的優質產品，守護你的健康！

1

先進農耕

紐崔萊利用先進科技，運用品種篩選技術，結合最適宜的土壤類型與耕種條件，開發新工具、新技術和新方法，持續創造有效率的永續農耕系統。



2

採收菁華

我們的農業科學家不斷努力尋找大自然中最有效的植物，於植物營養素達到最高峰的時刻採收植物菁華部位，並以最新技術萃取出珍貴的植物營養素。



3

創新研發

來自各領域百位以上科學家持續發展新技術、配方、製程與產品，並與頂尖大學合作 60 年，進行學術研究與臨床實驗，確保符合最新營養科學趨勢。



4

科技生產與品質控制

每年進行超過 50 萬次品質測試，相當每 1 分鐘進行 1 項品質檢驗，以達到產品的品質、安全與功效標準，並透過先進專業技術生產，提供優質的紐崔萊產品。



從種子到成品 全程品質控管

紐崔萊是全球唯一在自有的有機農場栽種、採收及生產植物原料的維生素／礦物質品牌*。
從種子到成品全程管理，每個環節皆嚴格把關，先篩選植物品種，
優選有機無污染的健康種子，再以有機方式栽種植物，在最佳的時間進行採收，
並經過科技精煉萃取，保存植物營養，製成優質產品，
紐崔萊善用大自然的力量，給健康最安心的保證。



Contents

Issue 32 2016 年 6 月

04 News

營養新知

06 Feature

Phytonutrients Energize Your Health

植物營養素 優化你的「健康基金」

Part 1：吃得多，不如吃得對

Part 2：營養失衡，全球正蔓延

Part 3：聰明當個健康老外

22 Cooking

我的 MVP 營養料理

24 Member

益之源淨水器特惠活動 6月16日登場

26 People

慢啼寶貝躍上舞台 演出生命奇蹟



Amway

發行所：安麗日用品股份有限公司
地址：台北市敦化北路 168 號 11 樓
電話：02-2546-7566
網址：www.amway.com.tw
印刷：沈氏藝術印刷股份有限公司
企劃統籌：樺舍文化事業股份有限公司

《愛分享》生活誌係由美國密西根州亞達城
Alticor Inc. 授權安麗日用品股份有限公司，僅向
安麗會員發行 © 版權所有，翻印必究
The PM magazine is published by Amway
Taiwan Company Limited.
11F, No. 168 Tun Hwa N. Rd. Taipei, Taiwan.
Tel: + 886 22546-7566 All rights reserved.
訂貨代碼：8282



愛分享生活誌 PDF 版

精采 帶著走

為響應環保，本刊物使用環保油墨印製及
環保 FSC 認證紙張，封面採水性光處理。

倘若對本刊物所提供資訊有任何問題
請洽客服專線 03-3537800（周一至周五 8:30 ~18:00）





1 早餐要吃飽？吃對食物最健康

「早餐要吃得豐盛，一天才會精神飽滿」是大家早已熟知的觀念，但由於台灣人常見的早餐像是飯糰、蘿蔔糕、稀飯、燒餅、油條等多屬碳水化合物，蛋白質和膳食纖維含量很低，會造成血糖快速升高，長庚科技大學保健營養系主任劉珍芳提醒，血糖忽高忽低不穩定，不但代謝症候群容易上身，也不利於控制糖尿病及肥胖。紐西蘭植物與食品研究所研究人員孟羅日前發表體外與人體研究結果，以含有等量碳水化合物的奇異果，取代正餐中的澱粉主食，可有效降低醣類攝取，讓餐點營養加分；劉珍芳也建議，將一半的早餐主食換成像是奇異果、芭樂、蘋果等蔬食，可避免飯後血糖飆高，同時提高植物營養素的攝取量。

2 補鈣不完全依賴牛奶 高鈣蔬食更重要

牛奶鈣質含量豐富，不少人都會利用喝牛奶來補充鈣質，不過近期英國醫學期刊發表的瑞典研究指出，每天喝3杯以上的牛奶，反而會使骨折與死亡風險增加，尤其女性的影響大於男性，原因是牛奶中某類型的糖會增加發炎和氧化壓力風險，損害人體細胞。不過報告也提醒，不應就此解讀為攝取高量牛奶便會造成骨折，保持營養均衡的不二法門，建議每餐都選擇顏色豐富多樣化的新鮮蔬果，想補充鈣質的人，可選擇優質的鈣片營養補充品，並強化像是豆類、奶製品、深綠色蔬菜、堅果等含鈣豐富的食物，最好能多樣化攝取。





3 蔬果混搭飲食 遠離大腸癌

由倫敦帝國理工學院所做的研究發現，每天只要多吃 10 公克膳食纖維，便能夠降低 10% 罹患大腸癌機率，吃得愈多愈健康。而大腸癌正是我國連續 8 年蟬聯癌症發生率之首，根據國民健康署最新癌症登記報告統計，國人大腸病變非常普遍，是男性癌症的第一發生率，女性癌症發生率為第二，平均每 34 分鐘便有 1 人罹癌，飲食習慣不良是主要原因。

台北市立聯合醫院仁愛院區營養師林怡辰建議，最好以「蔬果混搭飲食」方式，每餐吃半碗的蔬菜、一顆拳頭大小的水果，每天至少一餐主食為全穀類，足夠的纖維質能夠幫腸道大掃除，足量多樣化的植物營養素更可增加抗氧化、防癌的效果。

4 攝取多彩蔬果 人生變彩色

「一天一蘋果，醫生遠離我。」這句話一點都不假，據西澳大利亞大學研究，老年婦女每天吃 100 公克蘋果，病逝的機率能降低 35%。研究者喬納森·霍奇森表示，蘋果的高纖維和表皮所含的類黃酮對健康尤其有益。哈佛大學和東安格利亞大學的研究人員近期發現，多吃蔬果所攝取到的類黃酮能幫助減肥且不容易發胖，《內科醫學檔案》2011 年的一項研究也顯示，大量食用橙色、黃色和綠色蔬菜的人，血液中 α -胡蘿蔔素濃度較高，可改善心血管健康、降低發病率，特別是心臟病或癌症死亡率明顯低於其他人。



Phytonutrients Energize Your Health

植物營養素 優化你的「健康基金」

你知道嗎？現代人個個吃得飽，但卻未必吃得好，尤其是餐餐大魚大肉、只挑自己喜歡的食物吃，或是以速食、加工食品取代新鮮蔬菜水果，造成營養素嚴重不足，身體缺乏抵抗氧化壓力的能力，於是各種慢性疾病、發炎、癌症與老化加速的現象便一一浮上檯面。想預防病痛入侵、輕鬆打造好體質，應從「基礎營養三重奏」開始做起！包括巨量、微量與植物營養素，每種營養素都扮演極重要角色，完整攝取才能演奏出極致健康的人生樂章！

Part 1：吃得多，不如吃得對

Part 2：營養失衡，全球正蔓延

Part 3：聰明當個健康老外

Cooking：我的 MVP 營養料理



Part 1

吃得多 不如吃得對

營養素是幫助身體各項生理機能調節與維持正常運作的重要能量來源，一旦某種營養素缺乏或失衡時，健康就會出現狀況，這也是造成現代人多處於亞健康狀態的主要原因。想要獲得均衡營養，就要先認識基礎營養 3 重奏，了解身體需要什麼，才能為自己的健康做主！

認識「基礎營養 3 重奏」

基礎營養 3 重奏包含完整多樣的巨量與微量營養素，及源自天然的珍貴植物營養素，它們能賦予細胞強大的抗氧化能力，有助調節身體各項生理機能與正常運作，包含大腦、眼睛、心臟、肝、腸胃與骨骼等，是守護身體的健康基石。

均衡的營養能幫助人體維持正常新陳代謝、協助組織與器官發育生長、增加抵抗力等，一旦缺乏營養或營養失衡，許多問題就會產生，如小感冒甚至到嚴重的慢性疾病與癌症，會對人體造成極大的影響。

不僅如此，近年來科學研究發現，均衡的營養不只可維持身體健康，也有助正面思考、情緒穩定、活力充沛，減少 DNA 損傷，幫助細胞維持健康年輕，並預防癌症。





巨量營養素： 蛋白質、脂肪、碳水化合物

巨量營養素包含蛋白質、脂肪、碳水化合物。這些營養素的每日需求量大，能提供能量，維持身體正常機能，也是構成細胞組織的主要成分。

蛋白質是構成人體的重要材料，我們的生長發育，以及人體組織的維護與修復都不能缺少蛋白質。有了蛋白質，每一個細胞都將更強壯。它能幫助我們的身體保持活力充沛，組成肌肉並隨著年紀增長維持肌肉比例。由於人體不會儲存蛋白質，所以每天都必須補充。

蛋白質由不同的胺基酸所構成，其中人體無法自行合成的必需胺基酸有 9 種，必須從食物中攝取如：豆、魚、肉、蛋類。優質的蛋白質，如植物性大豆蛋白質，又稱為「完全蛋白質」，含有均衡足量的必需胺基酸，能供應身體運作所需，並促進成長發育。一般人每日應攝取 3 至 8 份的蛋白質類食物，懷孕婦女需再多增加 1 份蛋白質食物，哺乳時需多增加 2 份，才能提供品質好與足量的蛋白質需求。

脂肪除了能產生能量外，主要功能在於提供生長及維持皮膚健康所需的必需脂肪酸，並且幫助身體吸收脂溶性維生素。攝取健康的油脂，還可減少心臟病、中風、癌症等慢性疾病。

人體內必須保持 Omega-6 及 Omega-3 兩種必需脂肪酸的平衡以維持健康，然而現代人的飲食常攝取過量的 Omega-6，使體內產生發炎反應，進而造成心血管受損、血壓升高，或是引起阿茲海默症與眼睛提早老化、黃斑部病變等問題。而攝取足量的 Omega-3 脂肪酸能降低慢性發炎、預防三高，減少心血管疾病的產生，並幫助腦部與眼部的保健，由於其極佳的健康效益，堪稱為超級好脂肪。美國心臟協會建議，每周至少食用兩次魚類（特別是多脂魚），或每天至少攝取 1 公克的 Omega-3 脂肪酸，以維持健康。

碳水化合物也就是醣類，可供應即時能量，就像為身體快速加油，是主要提供能量的來源。



微量營養素：維生素、礦物質

微量營養素包括維生素與礦物質，是維持人體正常功能運作的必要營養素，例如巨量營養素需要有微量營養素的輔助，才能發揮作用，因此雖然人體對於微量營養素的每日需要量較巨量營養素少，但若是缺乏或失衡時，對於健康的影響至關重大，嚴重時甚至可能危及生命。

維生素 A、B1、B2、B6、B12、C、D、E、K 與葉酸等，大部分得從特定食物中獲得，主要功能在於參與體內的新陳代謝、促進生長發育，以及維持身體健康。充足的維生素還可增加營養素和熱量的利用，促進正常的消化吸收功能與食慾，並且維持心智健康和抵抗疾病。

礦物質則包含鉀、鈣、鋅、鎂、銅、鐵、磷、錳、鈉、硫等，能調節身體機能作用，大多為強壯骨骼、牙齒和其他組織所必需的無機物質，並可調節生理機能，對於促使荷爾蒙分泌及酵素活化等方面，都扮演著重要角色。



植物營養素

普遍存在於各種蔬菜、水果、穀物、堅果、豆類及茶葉中的植物營養素，又稱為植物化學物質或是植化素，是近年來備受重視的營養素，它不只讓每種植物擁有鮮豔特殊的顏色，也是植物用來自我防衛、提高抵抗能力的各種有機成分。研究證實，植物營養素具有強大的抗氧化能力，而氧化壓力是造成人體疾病、老化的根源，即使在正常情況下，我們的身體每天都會遭到至少一萬次的氧化攻擊，若是身體的防禦系統無法抵擋時，各種慢性健康問題或是早衰現象即可能出現。因此利用植物營養素來補充天然的抗氧化劑，是強化人體防禦系統的不二法門，其重要性如同維生素，因此被稱為「21世紀的維生素」。

植物營養素能對抗自由基，進一步達到抗氧化、抗發炎、抗老、抗癌、提升抵抗力、調控基因表現、不易肥胖、調節過敏，以及預防心血管疾病等效益。每日應該攝取五拳五色的蔬果，才能獲得足量多樣化的植物營養素，讓健康更出色。



由於有超過上萬種的植物營養素存在於不同顏色的蔬菜水果中，因此最簡單能攝取到完整植物營養素的方式，就是每餐盡量挑選不同顏色與種類的蔬果來吃，每日攝取所需的「紅、橙黃、綠、藍紫、白」五種顏色蔬果、穀物與豆類食物，也就是所謂的彩虹飲食法則。



植物營養素的重要性如同維生素

科學家將存在於植物中，上萬種有益於人體健康的珍貴營養成分統稱為「植物營養素」，目前所發現的例如為人熟知的茄紅素、兒茶素、葉黃素、多酚、大豆異黃酮等，依照其不同顏色與營養幫助，大致可分為 5 種顏色。

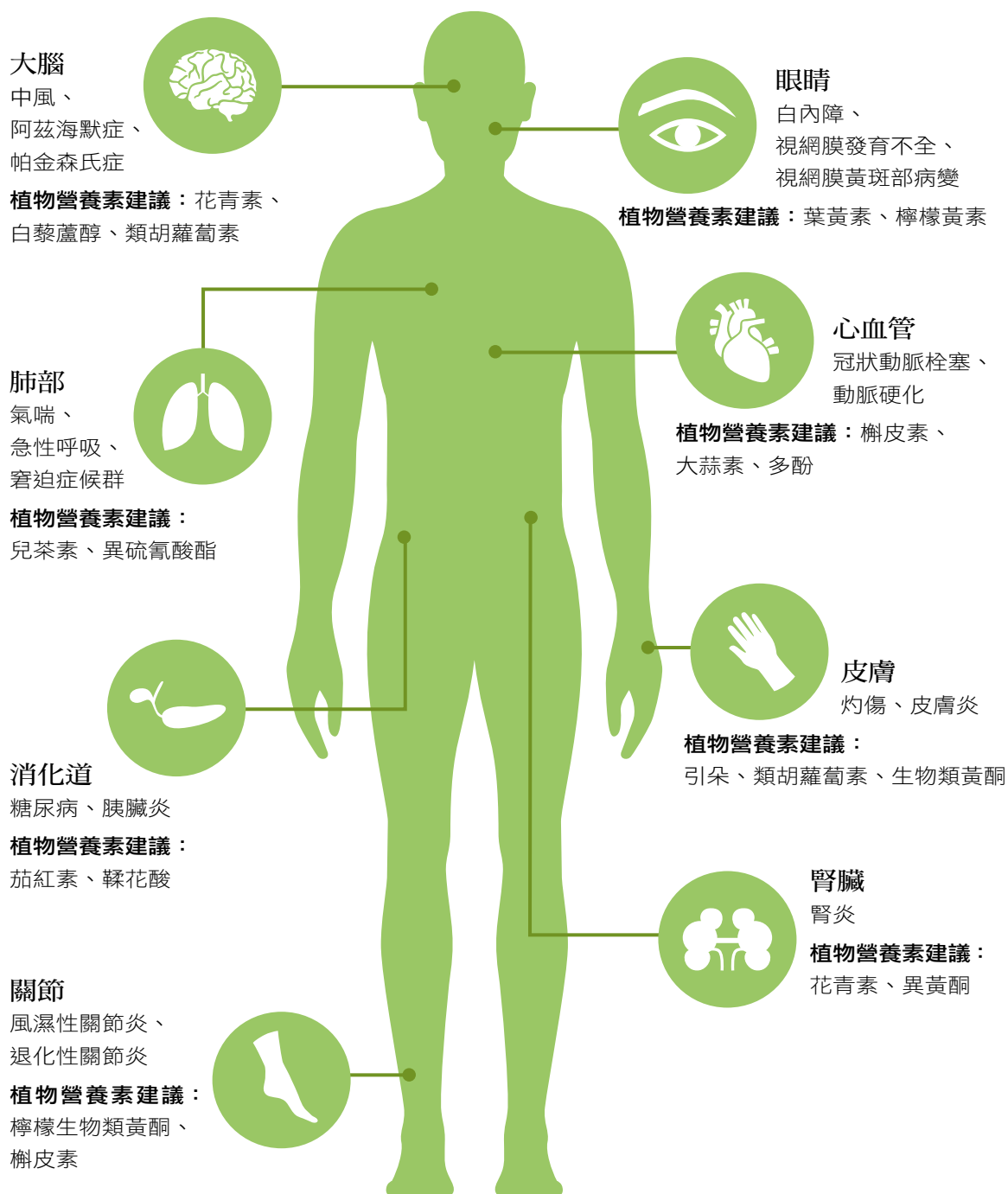
蔬果顏色	營養素代表	作用	蔬果代表
紅 色	茄紅素、 鞣花酸等	促進心臟健康	番茄、蔓越莓、紅葡萄柚、紅西瓜、 紅甜椒、紅鳳菜
橙黃色	檸檬黃素、 葉黃等	促進眼睛與免疫系統健康	胡蘿蔔、南瓜、地瓜、玉米、柑橘、 檸檬、木瓜、芒果
綠 色	兒茶素、 異硫氰酸酯等	促進代謝，增強活力與細胞健康	蘆筍、甘藍菜、芥菜、青椒、綠茶、 綠花椰菜、奇異果
藍紫色	花青素、 白藜蘆醇等	促進大腦健康	茄子、藍莓、葡萄、芝麻、黑豆、 海帶、黑木耳、蜜棗
白 色	大蒜素、 槲皮素等	促進骨骼與關節健康	山藥、大豆、洋蔥、大蒜、白苦瓜、 竹筍、白蘿蔔、梨子

植物營養「抗氧化」是最有力的防護罩

身體細胞需要氧來維持活力，但也會因為氧化作用所產生的自由基而受到傷害，大約每 10 秒鐘，身體細胞便會遭到自由基所攻擊，因此非常需要仰賴抗氧化物質來作為防禦。特別是現代人身處於嚴重污染的環境中，包括空氣與飲用水污染、紫外線、電磁波、化學藥物、人工添加劑食品、抽菸、飲酒、壓力過大、常吃高溫烹調食物、熬夜、運動缺乏或過量等，

都會產生大量自由基，迅速消耗身體的抗氧化能力，一旦氧化壓力不斷累積，超出負荷能力的範圍時，身體各部位的健康危害和老化現象就會浮出檯面。不僅如此，大部分的人過了 35 歲之後，各部位器官的生理機能，會自然而然開始退化，同時體內養分也跟著加速流失，因此營養素的即時補充更顯重要。

氧化壓力讓人百病叢生



Part 2

營養失衡 全球正蔓延

根據世界衛生組織（WHO）的建議，每人每天至少應攝取 5 份蔬果，但是在一項全球 52 國、近 20 萬人的飲食習慣大調查中顯示，全球成年人每日實際攝取蔬果量為 1.7 到 2.7 份，平均換算，每 4 人中就有 3 人未達到最低攝取 5 份蔬果標準，可見大多數的人，都有營養失衡的問題。

每日蔬果量，你吃得足夠嗎？

題目	很少	偶爾	常常	總是
① 常用市售果汁代替水果				
② 不吃纖維比較粗的蔬菜，或只挑比較嫩的部位吃				
③ 常吃整粒豆子（如毛豆、黃豆、綠豆或紅豆）做的菜餚或點心				
④ 常吃胚芽米飯、糙米飯、五穀雜糧飯或全麥麵食				
⑤ 常吃新鮮芋頭、地瓜、燕麥片、小米或玉米				
⑥ 吃蘋果、水梨、桃子、葡萄等薄皮水果時，會把皮一起吃下去				
⑦ 每天吃足 5 種顏色的蔬果				
⑧ 一天會吃到至少 3 小碟蔬菜				
⑨ 一天會吃到至少 2 份水果				
⑩ 常吃富含維生素 A 的水果，如：木瓜、哈密瓜、芒果、胡蘿蔔等				
⑪ 常吃富含維生素 C 的水果，如：草莓、番茄、芭樂、葡萄柚、鳳梨等				
⑫ 常吃富含維生素 E 的食物，如：綠色葉菜類、蛋、小麥胚芽、全穀麵包、杏仁豆、腰果、核桃				
⑬ 常吃富含有機硫化合物的食物，如：大蒜、洋蔥及韭菜等				
總 分				

計分方式：

(1~2 題答「很少」或「偶而」者每題 1 分計) + (3~13 題答「常常」或「總是」者每題 1 分計) = 總分

9 分以上：非常好！請繼續保持下去，讓健康與你隨行！

6~8 分：還算可以！不過，最好能再多增加蔬果攝取量。

5 分以下：很差喔！蔬菜水果吃太少了，要注意補充攝取喔！

※ 部分資料來源：財團法人台灣癌症基金會





明明吃很多，為何仍營養不均？

台灣是個農產品豐盛的國家，卻有近 93% 的台灣民眾，都無法做到衛福部所建議的蔬果飲食標準，聽起來未免有些不可思議，其中絕大多數是吃得雖多，但真正所攝取到的營養卻太少，常見原因如下：

1. 講求美味與方便

現代人對飲食的要求，不只在於生存所需，更追求味蕾上的享受，因此若是過於講究口味、做法的精緻，例如餐盤上的菜色，加工食品一大堆，天然新鮮蔬果卻少得可憐，或是主食多選擇白米飯、白麵包等精緻化食物，不但使得許多天然營養素在加工過程中都遭到破壞，還另外增添不少人工化學添加物，不僅對人體有害而無益，看似吃了不少東西，但其中能夠吸收到的營養卻不多。



2. 習慣吃特定的店家或菜色

不論是習慣吃便當、自助餐的外食族，或是自己上超市採買、回家料理的人，不妨多加留意，自己每餐吃的菜色是否都大同小異？這就表示蔬果種類攝取不足，尤其台灣人較常吃綠色蔬菜，但是紅色和橙黃色蔬果攝取量普遍不足。最簡單的方式，就是不重複選擇上一餐所吃過的蔬果種類，同時把餐盤當成調色盤，豐富鮮豔的多彩菜色，光是看到都讓人感覺賞心悅目！



3. 錯誤烹調煮掉營養素

不當的烹調料理方式，也會造成營養素的流失。例如清洗蔬果時，長時間將蔬果浸泡在水中，會使得水溶性維生素流失，還有高溫與長時間的烹調，也很容易破壞營養素，如此一來，即使所吃的蔬果看似足夠，但因為其中的營養素已流失，所以仍有份量不足的情形。

4. 未吃到植物菁華部位

許多人因為擔心有農藥殘留疑慮，會將富含植物營養素的外皮、葉菜類根部給丟棄，而錯失蔬果中最菁華的養分。長久下來，若未增加攝取量，便無法達到營養所需。



5. 土壤耗損降低營養素含量

儘管農業改良與食品保存技術愈趨發達，但蔬果營養卻大不如前，像是過早採收或經保鮮處理的蔬果，雖然保有青翠鮮豔的外表，但營養成分卻不足或已遭到破壞，而許多賣相好的蔬果，因使用了化學肥料、殺蟲劑，不僅土壤耗損使得蔬果養分降低，這種有毒蔬果吃多了對健康反而會造成危害。

6. 有特殊營養需求

不同年齡與生活習慣，對於營養素的需求也會有所不同，尤其當身體狀況有問題時，更需要注意營養的均衡與補充，例如經常熬夜、過勞的爆肝族，補充維生素B群能減少疲勞感；喜歡喝茶或咖啡的人容易流失鐵質與維生素，也應加強補充缺乏的養分。



吃太多會胖 營養失衡也會胖

目前全世界約有 3 億人口體重過重，使得肥胖已成為現代人普遍的煩惱，就連世界衛生組織（WHO）也將肥胖定義為「21 世紀新流行病」。然而造成肥胖的原因，除了攝取過多熱量之外，事實上，和營養失衡更是脫離不了關係。由於工作忙碌加上習慣外食，不少人三餐為求方便，常常以一碗牛肉麵、蚵仔麵線，甚至是炸雞排、鹽酥雞做為一餐，不僅蔬果攝取量嚴重缺乏，就連蛋白質、脂肪和碳水化合物的來源都不良。

在衛生福利部的每日飲食指南建議中，就將蛋白質的攝取優先順序改為「豆、魚、肉、蛋」，由此可見，大豆蛋白是最優質的植物性蛋白質；每天至少攝取 25 克的大豆蛋白，還能有效降低膽固醇。

「四蔬三果五色」， 這樣吃才能「扇食均衡」！

衛福部建議，飲食應多增加植物性食物來源的比重，同時鼓勵選擇大豆植物性蛋白質；「天天五蔬果」的口號也提升為每人每日需攝取 3～5 份蔬菜與 2～4 份水果，成年人每日至少應攝取 4 份蔬果與 3 份水果，並且要挑選 5 種不同顏色的蔬果，才能補充多種豐富植物營養素。



資料來源：衛生福利部食品藥物管理署

Part 3

聰明當個健康老外

外食族最常見的問題就是高油脂、高熱量、重口味，但是缺少維生素、膳食纖維和植物營養素，其實只要懂得聰明選擇、巧妙搭配，外食族一樣也能吃出均衡與健康。





利用營養補充品補足所需

常以市售便當做為三餐的外食族，想維持營養均衡大不易，利用綜合營養補充品補充不足的營養，可說是最簡單易行的方式，並可以針對不同年齡、生理需求，補充特定的營養品。建議選擇符合所需、完整營養萃取，最重要的是信譽佳、專業級的大廠牌，對健康才有保障。

勿把小吃當正餐

街邊小吃如臭豆腐、肉圓、魷魚羹、蚵仔煎等，雖然能滿足口腹之慾，但蔬菜搭配少，不但缺乏營養價值，還會給身體帶來負擔，若是常常把這類小吃做為正餐，小心健康很快就會拉警報，建議還是盡量少吃為妙。

光顧菜色多樣化的自助餐館

與一般餐館相比，自助餐的菜色豐富且經濟實惠，可以有更多的選擇，而在選擇菜色時記得掌握幾個重點：

1. 選擇少量多種類的各式蔬果料理。
2. 避免油炸、醃漬、糖醋、三杯、勾芡等重口味的烹調方式。
3. 以海鮮、雞肉等白肉代替紅肉。
4. 減少沾醬或其他調味料的使用量。
5. 盡量夾上層青菜，可減少油脂和鹽分。
6. 避免以滷肉或湯汁淋飯。

養成隨身攜帶水壺的習慣

攜帶水壺除了隨時可以補充水分，外出用餐時，若是菜餚過於油膩或重口味，就可以稍微用開水將多餘的油脂或鹽分沖洗掉，也不會給自己喝市售飲料的藉口了。

選擇少農藥的當令食材

當令盛產的蔬果農作物味道鮮甜，營養更是特別豐富，完全不同於在非產季需要額外施肥或催熟的蔬果。此外，愈是容易遭受病蟲害侵襲的蔬果，就愈要當心可能有農藥殘留的問題，像是豆菜類的四季豆、玉米、青椒、甜椒等，都是較常見容易檢驗出農藥超標的蔬果，在購買這類農產品時，最好是選擇有機認證或是具有合格產地履歷標章，至於竹筍、茄子、地瓜、葉這類蔬果，較無需使用農藥，可以放心食用。

外食族如何增加植物營養攝取？

1. 用蔬果取代零食和下午茶。
2. 每餐必點 1 至 2 份的蔬菜。
3. 經常將主食變換為高纖全穀根莖類。



我的 MVP 營養料理

人吃五穀雜糧、蔬菜魚肉，不只是為了填飽肚子，更是為了從食物中取得維持機能活力必需的營養。人體所需的營養素相當多，唯有均衡攝取礦物質（Mineral）、維生素（Vitamin）與植物營養素（Phytonutrient），方能擁有健康的身體！

黑椒脆皮鮭魚 佐玉米莎莎

1 人份

材 料：生食級帶皮鮭魚排 300 公克、玉米粒 50 公克、洋蔥 20 公克、牛番茄 20 公克、洋香菜 1 枝、檸檬汁 50CC、特級冷壓橄欖油適量、粗粒黑胡椒 10 公克、鹽適量、麵包粉 10 公克

作 法：

- ① 玉米粒加上洋蔥碎、牛番茄碎、洋香菜碎、檸檬汁、橄欖油、少許鹽拌勻，即成玉米莎莎醬，鋪於盤底備用。
- ② 將帶皮鮭魚排灑上少許鹽和胡椒粉，接著把魚皮那面沾上用麵包粉、粗粒黑胡椒與少許鹽混合而成的粉末。
- ③ 把處理好的鮭魚由帶皮那面放入平底鍋中以小火煎，加蓋讓魚肉熟化。
- ④ 待油泡變細小，鮭魚肉轉白後，開蓋用湯匙舀鍋中的熱油淋在鮭魚表面上，夾起煎好的鮭魚放在玉米莎莎醬上，即可。

TIPS：

1. 使用自己煮的甜玉米，再取下玉米粒入菜，更能攝取新鮮玉米的營養。
2. 如果喜歡辣味，可以在莎莎醬中加入少許新鮮紅辣椒，或是青椒碎末，能讓顏色更漂亮，口感也更豐富。



攝影／食譜設計示範

米兒

資深美食旅遊作家，因為母親是專業廚師，從小耳濡目染，不僅喜歡到處尋找美食，本身也很愛做菜，並擁有廚師執照。擔任旅遊記者十多年，因為對美食有很深的熱情和研究，被美食家胡天蘭收作乾女兒，曾為爽報、ONE GOLF 專欄作家，現為 VOGUE 雜誌美食作者，作品散見於各大雜誌，部落格為「米兒情事」，著有《揪團試吃報告》《21 天的秘密》。



鮮果藜麥沙拉佐亞麻仁油醋



1 ~ 2 人份

材 料：藜麥 50 公克、彩色綜合生菜 200 公克、牛番茄半個、細蘆筍 4 枝、玉米筍 4 枝、亞麻仁油適量、陳年巴莎米可醋適量、松露鹽少許

作 法：

- ① 藜麥洗淨後，加入 1.3 倍的水放入電鍋中，加等量的水蒸熟，放涼備用。玉米筍和細蘆筍放入加了鹽和橄欖油的滾水中汆燙至浮起即可撈出放涼備用。
- ② 放涼的藜麥加上玉米筍和細蘆筍，以松露鹽、亞麻仁油拌勻調味。
- ③ 彩色綜合生菜置於盤中，放上切片的番茄，拌好的藜麥，淋上巴莎米可醋和亞麻仁油，即可。

TIPS：

1. 亞麻仁油含有豐富營養元素，拿它作為沙拉醬汁，除了香氣特殊外，對身體健康也有助益。
2. 使用顏色與品種多樣的綜合生菜，以完整攝取不同的營養成分，吃起來口感也更豐富。
3. 蘆筍也是富含營養的蔬菜，被認為是世界十大名菜之一，特別是蘆筍的尖端含有最高量的營養，略為汆燙後拿來當沙拉或炒食都極佳。

1 ~ 2 人份

材 料：日式豆皮包 2 個、傳統板豆腐 1 塊、紅、黃甜椒各 20 公克、四季豆 2 根、昆布醬油適量、味醂適量、白胡椒粉適量、太白粉少許、韭菜葉 2 根

作 法：

- ① 紅、黃甜椒、四季豆分別切成碎丁狀，放入加了鹽的滾水中汆燙，取出泡入冰水後瀝乾備用。
- ② 把板豆腐捏成碎泥狀，加入汆燙好的蔬菜丁、昆布醬油、白胡椒粉及少許鹽、太白粉，和成泥狀，填入豆皮包中。
- ③ 把豆皮包用燙過的韭菜葉綁起來成為袋狀，即成福袋。
- ④ 取一小鍋，加入昆布醬油、味醂及清水，調成鹹淡適口的高湯，然後把福袋放入煮熟，取出放涼即可食用。

TIPS：

1. 豆類製品屬於絕佳的植物性蛋白質，適合用來取代動物性蛋白質，以二種不同的豆製品做出富層次的口感，吃起來更多變化。
2. 豆腐泥中可以加入多種不同的蔬菜丁，如果喜歡清脆的口感，也可以加入豆薯、荸薺、萵筍、紅蘿蔔等，多攝取不同顏色的蔬果營養。

彩蔬豆腐福袋



滿分好水 滿點好料

益之源淨水器特惠活動



買益之源淨水器送好禮2選1

6月16日~9月30日
或贈品送完為止

賀益之源再榮獲NSF P477認證

可濾除微囊藻毒素

分流器組

訂貨代碼：2047（一次付清）
訂貨代碼：9516（六期無息分期）
售價：27,395 元



鵝頸水龍頭組

訂貨代碼：2048（一次付清）
訂貨代碼：9517（六期無息分期）
售價：30,140 元



好禮1



每組含迷你燉鍋、迷你蒸濾鍋、鍋蓋，各1件

原味迷你金鍋組

贈品訂貨代碼：9289 價值：8,320 元

- 容量剛剛好：4公升容量，適合單身、小家庭使用，煮麵、煮飯、煮湯剛剛好。
- 蒸煮功能：層疊式設計，可依需求分開使用，或採層疊煮食法，多道料理依次完成，省時又方便。
- 材質認證有保障：採用 18/8 醫療級不銹鋼材質，獲得 NSF 安全認證，材質穩定、堅固耐用，安全有保障。
- 節能更環保：導熱性能佳，只需中小火，即可快速傳導熱源，大幅縮短烹調時間，節省能源更環保。

好禮

2

伊萊克斯智能泡茶機

贈品訂貨代碼：9299 價值：5,000 元

- **知名家電品牌量身打造：**由瑞典品牌伊萊克斯獨家為益之源量身打造。
- **滿足隨時飲水需求：**泡茶、煮咖啡、泡牛奶……無論在廚房、客廳、臥室、小套房皆適用，飲水、取水更方便。
- **人性化觸控式面板：**操作簡單，設計簡約。
- **智能調節水溫：**加熱迅速，四段水溫調節，冷溫熱隨心選。
- **安全設計更安心：**具備缺水提示、安全鎖保護、防乾燒設計。

舊換新再享好禮 濾水壺也可舊換新喔！

凡於活動期間，購買益之源淨水器，並於 2016 年 10 月 15 日前攜帶符合換購條件之 Amway 第一代、第二代、其他廠牌之淨水器舊機或濾水壺，前來辦理「舊機換新機」，即可額外獲得安麗「愛心廚房潔淨組」一份，價值 909 元。

內含：愛心洗碗布 1 條、愛心萬用布 1 條、金鋼刷 1 盒（4 入）、蔬果清潔劑（附專用噴頭）、濃縮洗碟精 1 瓶。



「舊機換新機」辦理方式

步驟

1

於活動期間
完成訂購
益之源淨水器



步驟

2

填妥「換購申請書」
及退回舊機或舊壺



- 攜帶新機購買發票、符合換購標準之舊機舊壺，並填妥「換購申請書」，親臨安麗公司各服務據點售後服務櫃檯辦理。（一份「換購申請書」可同時退回最多 5 台舊機或舊壺，不限填寫份數）
- 舊機或舊壺若以貨運或郵寄方式寄回，需檢附益之源購買發票正本，及填妥「換購申請書」，一併寄回安麗體驗廣場售後服務組。

※ 舊機或舊壺收件截止日 2016 年 10 月 15 日止（含），逾期者將不予受理（採用託運者以安麗體驗廣場售後服務組收件日為截止日，不以郵戳為憑），請留意。

步驟

3

審核及領取禮盒



- 經審核符合換購之台數，於換購申請書上註明換購數量，同時也將依該數量當場兌換領取「愛心廚房潔淨組」，並繳回換購申請書。
- 舊機或舊壺若以貨運或郵寄方式寄回，經審核無誤，將以郵寄方式寄送贈品及歸還發票正本。

R&J 抹茶歐蕾隨身包 6 月 15 日上市

- 採用新竹關西綠茶，清香微甘，通過嚴格檢驗標準，食安好放心。
- 搭配一匙紐崔萊優質蛋白質，營養加倍、口感滿分，是活力健康飲品的好選擇。
- 熱熱喝，香濃又滿足；冰涼飲用，清新透沁涼。

內含：隨身包 30 包（每包約 25 公克） 訂貨代碼：9677 售價：360 元



* 以上特惠活動詳細內容與注意事項請洽直銷商或請見安麗網站。

慢啼寶貝躍上舞台 演出生命奇蹟

慢是應該的，因為每個人有不同的生命節奏；
等待是應該的，因為壓軸總是要耐心等待與細心呵護。慢啼寶貝們的成長，
讓我們看見生命的奇蹟。



安麗希望工場基金會所舉辦的「追夢計畫」2015年追夢得主台中弘毓基金會，為協助遲緩兒建立與社會互動的信心及能力，特別成立了「慢啼寶貝茄寶兒童劇團」。他們的努力與夢想打動了許多人，透過基金會的追夢計畫，孩子們不但有完整的戲劇訓練，並將登上舞台表演。慢啼寶貝們細膩的感情、投入的演出，勢必讓人感動。

期待慢慢長大

從事社工已十多年的台中弘毓基金會梁斐芸主任提到慢啼寶貝就像講到自己的孩子般，每個人的特質在他眼中都是優點。她說：「照顧遲緩兒必須要有很大的耐心與陪伴，不只

遲緩兒需要陪伴，照顧者像是父母也需要大家的陪伴與紓壓。」回首自己照顧遲緩兒的經驗，梁主任表示：「你會發現孩子會有改變，雖然很慢很小，但依然讓人欣喜。」

她曾照顧一位有多重複雜症狀的遲緩兒，從七八個月大陪伴到孩子八歲進小學。梁主任指出，那名孩子一出生就有唐氏症、心臟病，起初孩子的父母甚至因為擔心不會照顧而不敢接小孩回家。後來經歷調適、學習，慢慢把孩子養大，孩子到了六歲才會叫媽媽。但經過家人、社工的輔導與照顧，一步一步跟社會接軌，雖然八歲超齡就學，但沒錯過教育。梁主任說：「要對孩子有信心，也要能體貼照顧者，尤其是媽媽們的心。慢啼寶貝會帶給人許多驚喜。」



欣賞孩子的美好

梁主任亦點出遲緩兒的父母要承受許多身心壓力，不少父母親的付出更讓人動容。今年加入慢啼寶貝劇團的諺諺，因為爸爸媽媽的陪伴和外在資源的輔導而在行為上有許多改變，原本不喜歡音樂和節奏，但在老師的導引下，現在可以跟上音樂。諺諺的父母親有感而發的說：「沒有人是全面的，他有弱的地方，就會有強的地方，當更全面的看一個孩子，更能欣賞他的好。」諺諺的媽媽也建議其他照顧者可以多參考社會團體提供的資源與課程，透過不同的活動能讓孩子有不同的刺激，慢啼寶貝的戲劇活動即讓家長看到孩子的改變。

天生演員展長才

弘毓慢啼寶貝劇團今年招募了 18 名遲緩兒新團員，其中小好被視為天生演員，她很容易融入角色的情境。小好的媽媽表示，她是情感非常細膩的孩子，每每看到電視上有傷心的橋段或感人的劇情，思好就會流眼淚。因為發現孩子有這個特質，思好媽媽便帶孩

子來參加劇團，在這個舞台上，思好有自由揮灑的空間，特質也可以讓更多人看見。慢啼寶貝們將從七月底開始巡演，歡迎安麗夥伴呼朋引伴去欣賞他們的演出，感受以生命淬鍊出的動人表演。

慢啼寶貝表演場次

7月30日(六) 15:00~16:00 台中市東勢國小
7月18日(一) 10:00~11:00 台中市西區台中育嬰院
8月28日(日) 15:00~16:00 台中市后里區立活動中心
9月11日(日) 15:00~16:00 台中市龍井區公所
11月5日(六) 15:00~16:00 台中市大遠百

愛心志工活動

用愛改變人生軌跡

一個好的事業可能改變自己的人生軌跡，也可能改變別人的人生軌跡。梅花敦化教室的夥伴於 4 月齊聚在北海岸的金山活動中心，思考如何改變自己的未來，同時也不忘給予偏鄉弱勢小朋友溫暖。夥伴一起捐出十萬元，並由皇冠



大使鄭家華代表捐贈予基金會。許多弱勢小朋友正因為這樣的捐助，有營養的晚餐與課輔的機會，甚至擁有改變人生軌跡的可能！

發揮己力 涓滴終能成河

成冠冠鼎中壢中心的夥伴每年都會於中心教室舉辦愛心活動。今年共有 30 位夥伴將家中的二手物品帶至中心參與義賣，義賣所得共計 2 萬多元，全數捐給基金會。中心負責人鄭貴祥指出，我們相信涓滴終能成河，每年的捐款，累積下來可以幫助很多需要的人。



多彩植物營養素

讓健康更出色



白色蔬果
促進骨骼與關節健康

綠色蔬果

促進代謝，增強活力與細胞健康