



丞燕 「E-視」 問與答

問： 決明子對眼睛的健康有什麼益處？

答： 中國傳統醫學使用決明子作為肝臟、腎臟和眼睛的補品。不健康的肝臟無法有效地清除體內的毒素，這將使血液中沉積更多的毒素，導致自由基對眼睛的傷害。決明子能通過提高抗氧化酶的活性來中和自由基，進而保護肝臟。

問： 鼠尾草籽對眼睛的健康有什麼益處？

答： 鼠尾草籽是植物性 Omega-3 脂肪酸-亞麻酸 (ALA) 的豐富食源，它具有強大的消炎作用，有助於預防氧化壓力及炎症引發的眼部疾病。

問： 藍莓對眼睛的健康有什麼益處？

答： 藍莓富含強大的抗氧化劑-花青素，能夠保護視網膜免受自由基的傷害。

問： 胡蘿蔔對眼睛的健康有什麼益處？

答： 胡蘿蔔是 β -胡蘿蔔素和葉黃素的絕佳來源，能提升夜間視力，並預防眼睛乾澀。

問： 枸杞對眼睛的健康有什麼益處？

答： 像決明子一樣，枸杞也被中國傳統醫學用來滋養肝臟以維護視力的健康。枸杞中富含葉黃素和玉米黃質，可在眼部發揮 抗氧化劑的作用，維持眼睛細胞健康。

問： 葡萄籽對眼睛的健康有什麼益處？

答： 葡萄籽富含原花青素 (OPC)，OPC 為強效抗氧化劑，有助於強化眼內血管並改善眼內血液循環。

問： 球花甘藍對眼睛的健康有什麼益處？

答： 球花甘藍是蘿蔔硫素的有效來源。蘿蔔硫素是一種具有強大抗氧化作用的植物營養素，能幫助保護視網膜。

問： 球芽甘藍對眼睛的健康有什麼益處？

答： 球芽甘藍含有豐富的玉米黃質，有助於提高整體的免疫力，維護眼睛的健康。

問： 黃椒對眼睛的健康有什麼益處？

答： 黃椒富含葉黃素、紫黃質和 β -胡蘿蔔素等營養，有助於改善視力。

問： 哪些人應該服用「E-視」？

答： 「E-視」適合所有人服用，特別是學生、整天盯著電腦屏幕的上班族、老年人，以及在膳食中較少攝取五顏六色蔬果 的人。

問： 「E-視」的建議攝取量是多少？

答： 作為營養補充劑，每日服用 2 次，每次 2-4 粒。

問： 低糖飲食需求者是否可以食用「E-視」？

答： 可以。

問： 「E-視」是否含高卡路里？

答： 不是。每粒「E-視」膠囊只含 2 卡路里的熱量。

問： 我該如何在「E-視」和「視景」之間做選擇？

答： 「視景」的主要成分是決明子和葡萄籽，它們富含可能對視網膜疾病和心血管疾病有益的 OPC 和營養。「E-視」則由多種有益健康的水果和蔬菜製成，富含天然 OPC、抗氧化劑、葉黃素和玉米黃質，維護眼部的整體健康。