



## 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。尤其值得注意的是，人體缺少 Omega-3 會引發乾眼綜合症，而 DHA 和 EPA 含量低則可能引發糖尿病性視網膜病變和年齡老化造成的黃斑變性這些眼部疾病。

**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  $\beta$  - 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  $\beta$  - 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」的主要成分決明子和葡萄籽，含有非常豐富的 OPC 和諸如維生素 C、E 這些抗氧化劑，它們可能對視網膜疾病和心血管疾病都有助益。而「E-視」則由多種有益健康的水果和蔬菜製成，富含天然抗氧化劑、葉黃素和玉米黃質，這些營養尤其適合滋養眼部組織和結構。由於眼睛的晶狀體、視網膜和黃斑區含有高濃度的葉黃素和玉米黃質，所以，這兩種物質顯然是維護健康視力的關鍵要素。很多科學實驗都會將葉黃素和玉米黃質與維生素 C 和 E 這些抗氧化劑組合在一起研究，因為這樣的營養組合或許比任何單一的營養都更為有效。因此，「視景」和「E-視」，當然也是維護您眼睛健康的極佳組合。