



丞燕 「歐蜜籽」 問與答



問 什麼是「歐蜜籽」？

答 「歐蜜籽」由鼠尾草籽和奇異果籽製成。此膠囊是維護心臟和大腦健康的植物性Omega-3脂肪酸的天然來源。「歐蜜籽」適合素食者及不喜魚油補充劑魚腥味的人士食用。

問 「歐蜜籽」有哪些獨特之處？

答 「歐蜜籽」在以下方面有益健康：

- 安全又方便的亞麻酸（ALA）來源。
- 獨家配方，結合了鼠尾草籽和奇異果籽，這兩者都是ALA的優質來源。
- Omega-3的含量比Omega-6更高(更加健康)。
- 富含抗氧化劑。
- 是維生素C的優質來源。
- 適合素食者食用。
- 不含任何動物產品、副產品或衍生產品、澱粉、麵筋、防腐劑、酵母、小麥、玉米或乳製品。

問 「歐蜜籽」在哪些方面比魚油補充劑更具優勢？

答 「歐蜜籽」有以下益處：

- 富含ALA，一種只能在植物中獲得的Omega-3脂肪酸。
- 沒有魚腥味。
- 沒有攝入毒性污染物的危險。
- 不會有魚油補充劑產生的副作用，如：腹瀉、腹部脹氣和流鼻血。
- 魚油會干擾如抗凝血藥、阿司匹靈和高血壓藥物的療效。
- 過量服用魚油可能會增加中風的風險。
- 不會損耗維生素E。
- 不含任何膽固醇和脂肪。

含有補益健康的抗氧化劑、植物性營養素和多醣體。

問 「歐蜜籽」是否適合純素食者食用？

答 是的。「歐蜜籽」是以有益健康的鼠尾草籽和奇異果籽製成，適合素食者食用。但純素食者需打開膠囊只食取內部的成份，因為丞燕產品的膠囊是由牛明膠製成。

問 哪些人應該食用「歐蜜籽」？

答 適於希望安全地攝取有益健康的天然植物性Omega-3脂肪酸的人士，尤其是素食人士。

問 「歐蜜籽」安全嗎？

答 是的，「歐蜜籽」是安全的。「歐蜜籽」由鼠尾草籽和奇異果籽製成。由GMP標準認證的製造工廠生產製作。「歐蜜籽」不含

動物產品、副產品或衍生產品、澱粉、麵筋、防腐劑、酵母、小麥、玉米或乳製品。

問 兒童是否需要Omega-3脂肪酸？

答 是的，兒童和幼兒都需要Omega-3脂肪酸。大腦的大部份是由DHA(一種Omega-3脂肪酸)組成，它對神經發育和成長非常重要。人體能把ALA轉換為DHA。

問 諸如核桃這類的堅果是不是健康的Omega-3食源？

答 健康的Omega-3食源應該是Omega-3的含量比Omega-6高。但核桃的Omega-6含量比Omega-3要高。

問 為什麼「歐蜜籽」使用鼠尾草籽和奇異果籽，而不使用萃取的油類？

答 食用完整的種籽比攝取萃取的油類更有益：

- 因為油類含有更多卡路里，較少植物營養素。
- 完整的種籽含有更多抗氧化劑和其它的植物性營養素。
- 完整種籽中的其它營養素可以與Omega-3脂肪酸互補。
- 以完整形式呈現的Omega-3脂肪酸更容易被人體吸收。

問 食用鼠尾草籽是否會過度降低血壓？

答 建議使用的劑量並不會降低血壓至危險值。

問 鼠尾草籽是否會造成胃氣或胃脹氣？

答 當大量食用鼠尾草籽後，其高含量的纖維會導致胃脹氣和胃氣。然而，「歐蜜籽」中的鼠尾草籽含量不會造成胃氣或胃脹氣。

問 對奇異果敏感者是否適合食用「歐蜜籽」？

答 對奇異果敏感者大多數是對奇異果皮敏感，而「歐蜜籽」採用的是奇異果的種籽。但若您對奇異果過敏，您可能會對「歐蜜籽」過敏。因此，在食用「歐蜜籽」之前，最好先注意自己的體質是否適合食用。

問 我是否需要補充Omega-6脂肪酸？

答 Omega-6脂肪酸能在蔬菜油和加工食品中獲尋，因此大多數的人在飲食中已獲取了過量的Omega-6脂肪酸。此外，多倫多大學科學家Stephen Cunnane在一項測試人體每日對亞油酸（LA，一種Omega-6脂肪酸）需求量的研究中，發現了一個重大的錯誤。錯誤提出的每日亞油酸攝取量超出了正確攝取量的5至15倍。月見草油（EPO）是一種常見的Omega-6補充劑，它的LA含量大為72%。而LA較不利健康，因為它會引發炎症。

問 「歐蜜籽」最好與什麼產品搭配食用？

答 為了維護心血管的健康，「歐蜜籽」可與心醇和心環搭配服用。

