



丞燕 素健 問與答



問 什麼是素健？

答 素健膠囊是維生素B₁₂的來源，並且含有來自天然植物性食物的鐵質、抗氧化劑和多醣體。素健由巴西蘑菇、舞茸、針葉櫻桃和藍莓製成，適合素食者和需要增加維生素B₁₂和鐵質攝入量的人士服用。

問 素健有哪些獨特之處？

答 素健能促進整體健康：

- 是維生素B₁₂、天然維生素C和非血紅素鐵的優質來源。所有營養（除維生素B₁₂）都來自有益健康的天然植物。
- 含有豐富抗氧化劑的天然植物性食物，有助維生素B₁₂的吸收。
- 富含多醣體，可滋養免疫系統。
- 適合素食者和純素食者食用。
- 不含動物產品、副產品或衍生產品、澱粉、麵筋、防腐劑、轉基因生物、酵母、小麥、玉米或乳製品。

問 素健中的維生素C和鐵質來自哪裡？

答 素健的中的維生素C和鐵質來自天然植物性食物。

問 素健比維生素B₁₂和補鐵藥丸更好在哪裡？

答 素健具有以下益處：

- 零膽固醇，零脂肪。
- 低卡路里。
- 富含有益健康的抗氧化劑、植物性營養素和多醣體。
- 含更多纖維。
- 不含添加劑。
- 不會因攝入過量鐵質而產生副作用。

問 素健是否適合純素食者食用？

答 是的，素健適合純素食者食用。素健由天然植物巴西蘑菇、舞茸、針葉櫻桃和藍莓製成。其膠囊是由羥丙甲纖維素 – 一種萃取自軟木材的纖維素 – 製成，所以它是完全的素食。

問 哪些人應該食用素健？

答 任何需要安全獲得維生素B₁₂的人士，如素食者和純素食者。

問 素健膠囊的維生素B₁₂含量是多少？

答 三顆素健膠囊(一份)能提供一名成人每日所需的36%的維生素B₁₂。人體肝臟會儲存一些維生素B₁₂，因此，這個份量已充份提供了人體所需的維生素B₁₂。

問 素健安全嗎？

答 是的，素健是安全的。素健由巴西蘑菇、舞茸、針葉櫻桃和藍莓製成。由通過了GMP標準認證的工廠生產製作，素健不含動物產品、副產品或衍生產品、澱粉、麵筋、防腐劑、轉基因生物、酵母、小麥、玉米或乳製品。

問 兒童是否需要維生素B₁₂？

答 是的，兒童和幼童都需要維生素B₁₂。

問 動物肝臟是否是健康的維生素B₁₂食源？

答 肝臟是過濾和排毒的器官，所以可能含有較多毒素。所以，還是避免以動物肝臟作為維生素B₁₂的主要食源為好。

問 注射維生素B₁₂或使用維生素B₁₂口服液的效果怎樣？

答 由於這些方法已被廣泛而定型地使用，所以醫生通常會採用這些方式為維生素B₁₂缺失者補充維生素B₁₂。但相對於其它攝取維生素B₁₂的方法，素健不僅能提供維生素B₁₂，也能提供其它滋養身體的營養，並可讓身體更好地吸收維生素B₁₂。注射維生素B₁₂可能會產生副作用，比如包括蕁麻疹、胸口緊悶和呼吸困難。

問 為什麼素健使用完整的巴西蘑菇、舞茸、針葉櫻桃和藍莓，而不使用萃取的維生素C和鐵質？

答 攝取完整的植物性食物比萃取的維生素C和鐵質更加有益：

- 植物性食物含有各種能滋養免疫系統的抗氧化劑、多醣體和植物性營養素，而萃取的維生素C和鐵質的營養則非常有限。
- 萃取的維生素C和鐵質容易導致攝入量過多和副作用，但食用天然的植物性食物卻沒有過量攝取的問題。
- 天然植物性食物的營養比萃取的營養更容易被人體吸收。

問 食用巴西蘑菇和舞茸是否會導致鐵質指數過高？

答 只要攝取的鐵質來自植物性食品，就不會有攝入過多的風險，因為身體會根據自己的需要，從植物性食品中吸收適量的鐵質。

問 如果與補益特搭配食用素健，是否會導致攝取過量的多醣體？

答 不會，只要攝取的是取自植物性食物的多醣體，就不會有攝取過量的風險。素健和補益特的多醣體都取自天然植物性食物，因此不會攝取過量。

問 如果對素健中的任何一種成份過敏，是否還能食用素健？

答 假如您對素健中的任何一種成分過敏，那您可能就會對素健過敏。因此，如要食用素健，請您特別小心。

問 為什麼素健不含其它礦物質和維生素？

答 素健提供了無法從普通素食飲食中自然獲取的維生素B₁₂。而其它種類的營養素，如維生素和礦物質，最好還是從植物性食品中獲取。

問 素健最好與什麼產品搭配食用？

答 需要補充營養的素食者和缺乏鐵質及Omega-3脂肪酸的女性，可將素健和歐密籽一起搭配食用；若需要補充鐵質和鈣質，則可與珍語一起搭配食用。

