



HCRBS n SCNSCS



草蔘香會員天地通訊

2006秋季

10月號

迎中秋

不可缺少的紫蘇籽油



健康速遞
油是好是壞?

“均衡身心 演繹精采人生”
Live it up, create the balance.



「油」

是好是壞？

均衡攝取，對平衡身體機能有莫大的關係．．．

健康速遞

日常生活中不管喜歡不喜歡都會攝取大量的油脂，油脂是支撐身體機能的能源，但如果攝取過量的油，便會對身體帶來不必要的影響及傷害。

攝取適量的油脂，能有助調節血壓，增強免疫能力，使頭腦清晰等保持健康方面擔負著重要功效。但是，如果油脂過量了，就成為癌、腦溢血、心臟病、過敏等疾病的元兇。

引人注目的 α -亞麻酸 (ALA)

近年，作為油脂的一種， α -亞麻酸的功效逐漸被科學家們所重視。 α -亞麻酸與亞油酸一樣，對保持健康來說是不可缺少的脂肪酸，並且保持攝取這兩種油脂平衡是很重要。

在現今的飲食生活中，攝取亞油酸的機會變得很多，相反 α -亞麻酸攝取不足這一現象也日益嚴重，引致油脂的比率不平衡，這是被認為造成各種疾病的主要原因。

均衡攝取比例

α -亞麻酸與亞油酸的比率，要維持約1:4的攝取比例才算健康。但中國人食用的油多為花生油或豆油，兩者主要含亞油酸，只有極少甚至沒有 α -亞麻酸，令中國人攝入兩種酸的比例失衡1:20。不管亞油酸還是 α -亞麻酸都是身體所需的必要成份，但由於人體內部不能生成，所以只能吃含有這些成份的食品。

南方作物

（紅花、向日葵、玉米等）和夏天的蔬菜含有亞油酸。

北方產種子

（紫蘇、亞麻、小麥等）和冬天的蔬菜含有 α -亞麻酸。

含豐富 α -亞麻酸的紫蘇籽油

紫蘇籽油含有高達57%的活性成份不飽和脂肪酸 α -亞麻酸(ALA)，國內外研究證明 α -亞麻酸進入人體後，隨身體需要而轉化成有益的EPA及DHA，且全被迅速吸收，而EPA及DHA是人類不能自身合成的必需脂肪酸。所以，如果吃 α -亞麻酸食品，就會一次全部獲得ALA +EPA+DHA。

擊退現代病的紫蘇籽油

紫蘇學名*Perilla Frutescens Britt*屬於唇型科，紫蘇籽油（*Perilla Seed Oil*）100%純植物紫蘇籽經先進科學技術精煉加工而成，內含豐富 α -亞麻酸。從中國古代開始，以作為貴重油在宮廷菜中使用。紫蘇籽油內含的不飽和脂肪酸，能有效維護心臟及保持腸道健康，有助穩定膽固醇及血脂，幫助增強腦部記憶力，改善視力，而且還有助改善敏感體質和增強免疫能力的作用。亞麻酸能預防痛經、骨質疏鬆和風濕性關節炎等8種疾病。

草苧香™紫蘇籽油120粒

100%純植物天然



孖裝優惠
 平均 **HK\$244** 120粒
 價值\$736

- ✓ 維護心臟健康
- ✓ 有助穩定膽固醇及血脂
- ✓ 改善敏感體質及抗氧化
- ✓ 有助穩定血壓
- ✓ 改善視力及記憶力
- ✓ 保持結腸健康



草苧香優質保證

紫蘇籽油含有高達57%的活性成份不飽和脂肪酸 α -亞麻酸(ALA)，國內外研究證明 α -亞麻酸進入人體後，隨身體需要而轉化成有益的EPA及DHA，且全被迅速吸收。紫蘇籽油內含的不飽和脂肪酸，能有效維護心臟及保持腸道健康，幫助增強腦部記憶力，改善視力，而且還有改善敏感體質和增強免疫能力的作用。

