



除了 Superfood powder 之外，我們主打紐約式手工 Bagel，有超過 14 種口味，例如藍莓、黑芝麻、油浸番茄、紅菜頭、奇亞籽、焙茶、抹茶、墨西哥辣椒、肉桂提子等。Bagel 全部香港製造，採用天然材料，加上無油、少鹽、微糖、無添加防腐劑，全素無蛋奶成分，可以說是最健康的麵包種類之一。

**儲存方法：**冷藏 1-2 星期，冷凍 2 個月

#### 翻熱方法

**焗爐：**焗爐預熱 180 度，然後將解凍完的 Bagel 入焗爐焗 5-8 分鐘

**多士爐：**將解凍完的 Bagel 切開兩邊，分別擺入爐加熱 3-4 分鐘

**蒸：**冷凍 Bagel 隔水蒸 15 分鐘左右，冷藏 Bagel 蒸 5 分鐘左右

**微波爐：**在 Bagel 表面灑小小水或直接擺一杯水在裡面一起叮，大概 15-40 秒



## T.H.E DELI BY BLENDIT

The Healthy Eats Delivery



BAGELS



SUPERFOOD POWDER



SMOOTHIES

位於奧運的實體店售賣各種健康食品，主打 Bagels，超過 40 種超級食品以及冷凍果昔包。我們希望讓消費者有健康飲食的體驗，謝絕一切衝動性消費。店舖內幾乎所有產品設有試食，顧客們可以品嚐產品然後做出購買決定。我地還鼓勵顧客自帶容器購物。店舖內大多產品以克數計算，顧客們可以購買他們需要的份量，進一步實行零包裝概念。

SHOP 6, 36 HOI KING STREET, TAI KOK TSUI +852 5334 0188  
大角咀海景街36號地下6號舖

FOLLOW OUR FACEBOOK & INSTAGRAM FAN PAGE AT



## 常見問題



### Q1: 每日份量多少?

答: 建議每日大概 1-2 茶匙, 一茶匙約 5-8g

### Q2: 如何食用?

答: 只要加入日常飲食當中即可, 例如溝水、果昔、牛奶、植物奶、乳酪、麥皮、製作麵包蛋糕、煮飯等。你可以任意選擇適合及方便自己的食用方法, 令你每一日都會進食。

### Q3: 要食用多久才能見效?

答: Superfood Powder 不是藥物, 是天然的保健產品, 經常性食用效果更佳。大概食用 1 個月可以見到效果。

### Q4: 可以加入熱食嗎?

答: 可以。

### Q5: 可以同時食用多種 Superfood Powder 嗎?

答: 可以, 只要你能接受該味道就可, 加入果昔中攪拌風味更佳。

### Q6: 保存期多久?

答: 放置於陰涼乾燥位可以保存 12 個月, 最好用玻璃樽儲存。

## 產品介紹



## 巴西莓粉 ACAI POWDER

產地: 玻利維亞

被譽為最佳「凍齡」的超級食品之一, 它的抗氧化能力指數是藍莓的 15 倍, 從而增強皮膚健康, 保持年輕肌膚。它還含有豐富的膳食纖維, 可增加飽腹感, 防止餐後血糖飆升。而它豐富的不飽和脂肪酸, 對心臟健康十分重要。

- ✓ 改善視力
- ✓ 抗氧化
- ✓ 維持皮膚健康
- ✓ 增強記憶力
- ✓ 增強免疫力
- ✓ 潤腸通便
- ✓ 維持心臟健康
- ✓ 預防膽固醇
- ✓ 降血壓
- ✓ 預防癌症
- ✓ 增加飽肚感
- ✓ 降低餐後血糖

建議食譜: 巴西莓果碗



## 藍螺旋藻粉

### BLUE SPIRULINA

產地：中國

從螺旋藻中提取而成，不但色彩鮮豔，呈蔚藍色，而且含有豐富的蛋白質，加上其胺基酸組成齊全，對抑制癌細胞生長及促進人體細胞再生具有重要作用，同時可以調節人體的免疫系統，提高人體對疾病的抵抗能力。

- ✓ 預防癌症
- ✓ 潤腸通便
- ✓ 提升運動表現
- ✓ 增強免疫力

建議食譜：藍螺旋藻果昔碗



## 卡姆果粉 CAMU CAMU POWDER

產地：秘魯

其維他命 C 含量是橙的 60 倍，獲捧為「抗衰老神物」。維他命 C 除了是天然抗氧化劑，可以延緩細胞衰老外，它同時是骨膠原合成時的最重要元素，有足夠的維他命 C，有助肌膚維持彈性。每天只需要一茶匙，可以預防感冒，加強免疫系統，對抗病毒入侵。



- ✓ 維持皮膚健康
- ✓ 改善睡眠
- ✓ 增強免疫力
- ✓ 增強記憶力
- ✓ 解毒消炎
- ✓ 減輕焦慮
- ✓ 預防感冒
- ✓ 防止皮膚老化
- ✓ 抑制雀斑黑斑
- ✓ 改善疱疹感染症狀

建議食譜：卡姆果檸檬姜茶





## 生可可粉 RAW CACAO POWDER

產地：秘魯

Cacao 是原生態生磨可可粉，沒有涉及到高溫，是通過低溫自然烘乾，生產時間要長很多，工藝要講究。生可可粉中含有天然的愉悅營養物，像是血清素、多巴胺等，能夠提高情緒，增加幸福感。同時含有豐富的抗氧化物，豐富的鎂、礦物質和維生素 B，支持心血管、神經系統和肌肉系統健康。

- ✓ 控制食慾
- ✓ 消除疲勞
- ✓ 降脂護心
- ✓ 減輕焦慮
- ✓ 延緩老化
- ✓ 提升運動表現
- ✓ 提升大腦功能，心智能力

建議食譜：熱可可



## 生可可豆 RAW CACAO NIBS

產地：秘魯



可可豆碎是可可豆外殼經過烘培後而成，呈微苦的滋味，一般加入果昔、乳酪、麥皮、烘培食物混合食用。它含有被稱為「維他命 P」的生物類黃酮，具有非常之高的抗氧化作用，可以幫助預防老化。它的營養價值很高，含有豐富的必需脂肪酸以及必需胺基酸、膳食纖維、礦物質等等，對於預防貧血也很有效。

建議食譜：可可豆用法

- ✓ 提升大腦功能
- ✓ 降低血壓
- ✓ 減輕焦慮
- ✓ 維持皮膚健康
- ✓ 抗氧化
- ✓ 預防貧血
- ✓ 提升心智能力







## 綠藻粉 CHLORELLA POWDER

產地：中國

有三高、視力模糊、胃部不適問題？綠藻幫到你。它有豐富的蛋白質、多醣體、維生素、礦物質和必需氨基酸，還帶有葉黃素等成分，由於結構與紅血球相似，因此常被冠名為綠色血球，是一種高價值的營養補充品，適度攝取具有排毒、調整免疫力等功效。

- ✓ 排毒養顏
- ✓ 增強免疫力
- ✓ 降低三高
- ✓ 延緩老化
- ✓ 減少吸煙氧化傷害
- ✓ 改善視力模糊
- ✓ 舒緩胃部不適
- ✓ 有助細胞修復和生長

建議食譜：綠藻檸檬水 / 牛油果多士 / 麥皮等



## 肉桂粉 CINNAMON POWDER

產地：印尼

肉桂是從肉桂樹所取下的內層樹皮，有助加速人體新陳代謝，降低血糖。適量攝取肉桂粉有利於杜絕脂肪儲存，幫助身體更快消耗儲存的脂肪，改善排便。

- ✓ 加速新陳代謝
- ✓ 調節血糖
- ✓ 幫助消化
- ✓ 降低膽固醇
- ✓ 固腎利水

建議食譜：肉桂蜂蜜茶



## 蛋黃果粉 LUCUMA POWDER

產地：秘魯

蛋黃果的膳食纖維是蘋果的六倍，有助促進腸胃蠕動，預防便秘，而且含有大量抗氧化和保護眼睛的β-胡蘿蔔素。而其低升糖指數更是天然甜味劑，能穩定血糖，是糖尿病患者的代糖之選。另外它含有豐富的抗氧化劑，如類胡蘿蔔素和多酚，可為多種疾病提供保護，包括糖尿病和心臟病。

- ✓ 促進消化
- ✓ 控制血糖
- ✓ 促進腸胃健康
- ✓ 抗氧化
- ✓ 有助細胞修復和生長
- ✓ 維持眼睛及皮膚健康

建議食譜：六種蛋黃果粉食法



## 焙茶粉 HOJICHA POWDER

產地：日本

焙茶是用綠茶等茶葉烘焙過的茶，呈微微發焦的茶色，澀味成分的丹寧含量比天然綠茶更少，香味更加濃郁，而且對胃更加溫和，更適合腸胃不好的人飲用。焙茶的香味能使人的大腦運轉得更加流暢，使人放鬆精神減輕焦慮，還能夠促進血液循環，具有抗血栓的作用。

- ✓ 提神醒腦
- ✓ 促進血液循環
- ✓ 減輕焦慮

建議食譜：焙茶拿鐵





## 黑瑪卡粉

### BLACK MACA POWDER

產地：秘魯

瑪卡被譽為「秘魯人參」，富含澱粉、蛋白質和礦物質（特別是鈣和鐵），具有提高性能力和生育能力，調節內分泌，改善學習記憶，抗更年期骨質疏鬆，抗疲勞和抗腫瘤等作用，是世界上最營養豐富的食物之一，而當中黑瑪卡更是品質最好的，被譽為瑪卡中的黑鑽石。

- ✓ 提神醒腦
- ✓ 增強記憶
- ✓ 平衡荷爾蒙
- ✓ 舒緩經痛
- ✓ 改善精子品質、勃起功能，提升性能力
- ✓ 增加男女受孕能力
- ✓ 舒緩更年期不適
- ✓ 改善睡眠質素
- ✓ 增強體力及耐力
- ✓ 降低膽固醇
- ✓ 促進頭髮生長及防止脫髮

建議食譜：瑪卡熱可



## 馬基莓粉

### MAQUI BERRY POWDER

產地：智利

馬基莓的營養密度極高，抗氧化指數比巴西莓和枸杞高 2-3 倍，目前被認為是 ORAC（抗氧化能力）最高的超級水果。馬基莓的花青素具有消炎功效，有助預防因發炎而導致的退化性疾。此外，它能有效治療糖尿病、乾眼症及降低膽固醇。

- ✓ 抗氧化
- ✓ 改善視力
- ✓ 控制血糖
- ✓ 改善睡眠
- ✓ 控制體重
- ✓ 消炎功效
- ✓ 降低膽固醇

建議食譜：馬基莓果昔碗





## 抹茶粉 MATCHA POWDER

產地：日本

抹茶含有豐富的L-茶氨酸，能有效促進人體α腦電波的產生高達75%，讓人進入鬆弛的狀態，同時還能讓你變得精力充沛、有效率及有創意。抹茶也有助降低血糖，不會像喝完咖啡或甜食一樣，感到心慌手抖，煩躁不安。另外，抹茶幾乎無熱量，能提高新陳代謝燃燒熱量達4倍，有助減肥。



- ✓ 延緩老化
- ✓ 排毒減肥
- ✓ 預防癌症
- ✓ 減輕焦慮
- ✓ 增強免疫力
- ✓ 降低膽固醇
- ✓ 提神醒腦

建議食譜：抹茶菠菜香蕉果昔



## 辣木葉粉

### MORINGA POWDER

產地：印度

辣木葉含有豐富的營養成分，每100克的辣木中含有的維生素C是柑橘的7倍，鐵是菠菜的3倍，維生素A是胡蘿蔔的4倍，鈣質是牛奶的4倍，鉀是香蕉的3倍，蛋白質是酸奶的2倍，維生素E分別是螺旋藻和黃豆粉的70倍和40倍，被譽為「植物中的鑽石」。



- ✓ 抗氧化
- ✓ 增強免疫力
- ✓ 保護心臟
- ✓ 預防心血管疾病
- ✓ 排毒減肥
- ✓ 治療潰瘍
- ✓ 加速新陳代謝

建議食譜：辣木葉果昔



## 奇亞籽 CHIA SEEDS

產地：秘魯

奇亞籽富含多種養分，特別之處在於油脂中含有 68% 的 alpha- 亞麻酸（omega 3 的一種），含量遠勝其它種子。具有吸水後膨脹（可達 15 倍的種子重量）以及高纖維的特性，因此能在腸胃中減緩澱粉轉換成糖的速度，被視為減肥聖品。

- ✓ 穩定血糖
- ✓ 抑制食慾
- ✓ 抗氧化
- ✓ 促進骨骼健康
- ✓ 促進腸胃蠕動
- ✓ 抗炎消腫

建議食譜：奇亞籽布甸



## 螺旋藻粉 SPIRULINA POWDER

產地：中國

螺旋藻，是地球上最早出現至今生存了三十五億年的光合生物。它富含蛋白質，是大豆的 20 倍，有助增加肌肉量及脂肪燃燒量，更有助提升肌肉持久力，減少疲勞，改善免疫系統。它亦是排毒聖手，可以排走體內重金屬等毒素，降低膽固醇。服用螺旋藻亦有助改善缺鐵性貧血，抑制癌細胞尤其是口腔癌。

- ✓ 幫助排毒
- ✓ 降低膽固醇
- ✓ 控制血糖
- ✓ 對抗發炎
- ✓ 改善貧血
- ✓ 增強免疫力
- ✓ 預防癌症
- ✓ 增強運動肌肉耐力

建議食譜：螺旋藻雜莓果昔





## 薑黃粉 TURMERIC POWDER

產地：印度

薑黃粉當中有 3-5% 成份屬於薑黃素，薑黃素其中一個重大的功效是抗炎，有效提升免疫力，抗氧化能力是生物類黃酮的 2.33 倍，維生素 E 的 1.6 倍及維生素 C 的 2.75 倍，能幫助人體對抗許多疾病。薑黃適合常熬夜加班、喝酒應酬、腦部疾病、抗發炎、保肝、減肥代謝、關節炎等人士。

- ✓ 促進膽汁分泌
- ✓ 提升肝臟功能
- ✓ 幫助排毒
- ✓ 預防癌症
- ✓ 對抗發炎
- ✓ 抗氧化

建議食譜：20 種薑黃粉的食法



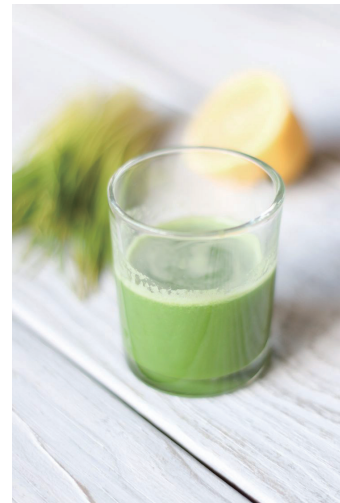
## 小麥草粉 WHEATGRASS POWDER

產地：印度

小麥草是人體的清道夫，含豐富的葉綠素，它能進入組織中，清除身體累積的毒素，幫助清肝清血，排除身體內的重金屬，並且可以改善血糖，治療重度貧血、消除不良體味及加速傷口的復原。它含有大量的酶和鎂、鉀等營養元素，很容易消化吸收並且消耗很少的身體能量，能促進人體消化還能保持大便通暢，治療便秘等。

- ✓ 清肝解毒
- ✓ 抗氧化
- ✓ 加速皮膚再生
- ✓ 降低血壓
- ✓ 促進消化
- ✓ 控制血糖

建議食譜：小麥草汁 / 果昔 / 沙律







## 黃金漿果 INCAN GOLDEN BERRIES

產地：秘魯

黃金漿果也被稱為燈籠果，在低溫下乾燥有助於突出漿果的天然酸味，質地柔軟耐嚼，也更能保持其營養價值。黃金漿果是高纖維食品，有助提升免疫系統，減低疲勞不適，貴重之極一度被視為印加失落的水果，含豐富鐵質，維他命 C 及 A，是不錯的健康零食。

- ✓ 抗氧化
- ✓ 殺菌消炎
- ✓ 開胃健食
- ✓ 養肝明目
- ✓ 增強免疫力

建議食譜：燕麥脆片



## 紅莓粉 CRANBERRY POWDER

產地：芬蘭

紅莓內的原花青素能抑制體內粘附的大腸桿菌，防治尿道感染及發炎。它可以幫助回復尿液最佳 pH 值，繼而防止結晶或結石在膀胱和腎臟形成。而紅莓內的紅莓多酚也是一種天然抗發炎劑。另外紅莓含豐富的維他命 E，也有助美容養顏。

- ✓ 預防癌症
- ✓ 美容養顏
- ✓ 預防尿道感染
- ✓ 促進腸道健康
- ✓ 維持口腔健康

建議食譜：紅莓果昔





## 藍莓粉 BLUEBERRY POWDER

產地：塞爾維亞

藍莓含有豐富的花青素，有助護眼、舒緩乾眼、標眼水等不適，而且藍莓有高纖維素含量，富含抗氧化物，平衡過多自由基，幫助延緩皮膚老化，有助促進心血管、神經系統、大腦的健康。

- ✓ 保護眼睛健康
- ✓ 延緩老化
- ✓ 預防癌症
- ✓ 增強記憶力
- ✓ 降低心臟病風險

建議食譜：十種藍莓粉用法



## 藜麥 QUINOA

產地：秘魯

藜麥的膳食纖維豐富但澱粉質含量低，不少明星對它趨之若鶩，因為減肥瘦身也不用餓肚子。藜麥的蛋白質比白米高出 2.4 倍，直逼蛋、豆及魚肉。它不含麩質，適合敏感體質，而且含有與女性荷爾蒙功效非常相似的植物性雌激素，可以改善女性的經前症候群與停經後的更年期症狀，與鈣質一起攝取，則會發揮雙重效果，除了能夠抑制骨質密度下降外，也可保持肌膚的緊緻與頭髮的光澤。

建議食譜：藜麥七大食法



- ✓ 減肥瘦身
- ✓ 控制血糖
- ✓ 降低膽固醇
- ✓ 抗氧化
- ✓ 舒緩經期不適
- ✓ 維持神經和肌肉健康
- ✓ 促進骨骼健康



## 奇蹟辣木油 MORINGA OIL

產地：印度

由辣木籽冷壓而成的辣木油，從駐顏保濕、擊退暗瘡到撫平細紋，都有明顯的幫助。它富含超過 70% 的高油酸，能幫助補充肌膚所需油脂，有效快速滲透吸收。另外它能抑制各種細菌的生長，幫助對抗暗瘡、預防黑頭粉刺形成，亦能有效治療濕疹、傷疤、銀屑病和皮膚炎等。辣木油還能長期用於護理頭髮，讓髮質更強韌。在頭髮和頭皮上按摩，精油能深層滲透，頭髮能快速吸收維他命和礦物質，淋巴結能得到深層滋養，從而抵抗髮梢分叉，減少頭皮屑。

- ✓ 駐顏保濕
- ✓ 擊退暗瘡
- ✓ 撫平細紋
- ✓ 治療濕疹
- ✓ 修復傷疤
- ✓ 護理頭髮

建議用法



建議食譜：  
自製健康蛋黃醬



## 牛油果油 AVOCADO OIL

產地：義大利

選用智利牛油果冷壓而成，不含膽固醇，含豐富維他命 E - 天然抗氧化劑，及單元不飽和脂肪，而且它的葉黃素含量豐富，可以幫助保護皮膚免受有害的紫外線和可見光的傷害。另外牛油果油能有效減少不良膽固醇和降低甘油三酸酯的水平。牛油果的煙點比其他食用油高，比較不容易釋放有害物質。研究指出，如果在食用生菜，胡蘿蔔和菠菜沙拉中，加上 75 克的牛油果油（相當於 2.5 湯匙），將能促進人體對胡蘿蔔素的吸收，（提升 8.3 倍以上  $\alpha$ - 胡蘿蔔素的吸收和，提升 13.6 倍以上的  $\beta$ - 胡蘿蔔素吸收），同時研究發現，如果在進食蔬菜時加入牛油果油，能提升人體對葉黃素的吸收達 4.3 倍以上，提高葉黃素的吸收將有助於眼睛的健康。

- ✓ 富含單不飽和脂肪
- ✓ 較適合高溫烹食
- ✓ 有助降低膽固醇
- ✓ 有助預防黃斑變性
- ✓ 有助預防骨性關節炎
- ✓ 有助促進營養吸收





建議食譜：  
朱古力碎印加果曲奇



## 印加果粉 SACHA INCHI PROTEIN POWDER

產地：秘魯

印加果是一種理想的蛋白質來源，能夠為人體提供關鍵的氨基酸，有助於人體功能健康。這些氨基酸是健康瘦肌肉的重要結構成分。只有攝取足夠的蛋白質，我們的機體才能正確地進行 DNA 複製，為日常生活活動提供所需能量。它含 Omega 3、6、9 脂肪酸，有助於保持心血管和心臟健康，其豐富的鈣、鎂、鉀等礦物質有助於保持肌肉和骨骼等人體結構功能正常。另外它也富含蛋白質和纖維，能讓人維持飽腹感，有助於形成均衡飲食的健康生活習慣。

- ✓ 減肥瘦身
- ✓ 增加飽腹感
- ✓ 預防心血管疾病
- ✓ 促進骨骼健康
- ✓ 增加肌肉耐力



## 牧豆粉

## MESQUITE POWDER

產地：秘魯

它的營養和健康益處一直受到沙漠人民的珍視，被譽為「生命之樹」。它的味道複雜而美味，帶有甜味和煙熏味，並帶有一絲焦糖和楓樹的味道。它具有天然的甜味，而且血糖指數只有 25，有助穩定血糖，對抗對高碳水化合物渴望，避免你不必要的零食。它含有豐富的維他命和礦物質，高含量的鋅更能夠助增強免疫力系統，而高纖維含量可以幫助清潔消化系統，促進腸胃蠕動，更有助減少炎症和結腸息肉的出現。



- ✓ 穩定血糖
- ✓ 抑制食慾
- ✓ 促進腸胃蠕動
- ✓ 增強免疫力
- ✓ 增加飽足感



建議食譜：五種牧豆果昔食譜



## 大麻籽蛋白粉 HEMP SEED PROTEIN POWER

大麻籽是營養豐富的超級食物，大麻籽蛋白含有 21 種氨基酸（包含 9 種必需胺基酸），另外含有維持人體健康所需的不飽和脂肪酸 omega-3 和 omega-6 與豐富的抗氧化劑、維生素、礦物質、膳食纖維，有助於維持心血管健康並減輕關節疼痛及各種炎症，不含麩質，因此非常容易被消化吸收，可說是人類補充蛋白質的最佳選擇，更是素食者的最佳蛋白質補充劑。

✓ 促進消化

✓ 維持心血管健康

✓ 增強免疫力

✓ 抵抗疲勞

✓ 保護腎臟

建議食譜：八種大麻籽蛋白食譜



## 南瓜籽蛋白粉 PUMPKIN SEED PROTEIN POWDER

產地：奧地利

以 100% 原粒南瓜籽製作而成，每次 20g 提供 12g 蛋白質。南瓜蛋白中的高含量蛋白質和膳食纖維、低含量脂肪和鈉，使它在眾多的植物性蛋白質中成為那些尋求最佳化身體，增強體質人群的首選。對需要低熱量膳食的減肥者而言，用南瓜籽蛋白代替膳食中部分蛋白，不僅降低了膽固醇與飽和脂肪的攝入量，同時也達到了營養攝取的均衡。南瓜籽中還含有豐富的豆油酸，能夠滋養腦細胞，清除血管內壁沉積物，從而提高腦功能，改善腦血循環。

✓ 改善心血管疾病

✓ 提升免疫力

✓ 提高男性生殖能力

✓ 促進肌肉合成

建議食譜：南瓜子蛋白粉果昔





## 瓜拿納果粉 GUARANA POWDER

產地：秘魯

瓜拿納原產於巴西亞馬遜盆地，原名為「神秘的眼睛」，為傳統的精神振奮劑。在 2006 年德國世界盃中，「GUARANA 瓜拿納」飲料曾作為德國世界盃巴西足球隊的指定飲品。瓜拿納的營養價值非常高，它含有相當豐富的胺基酸、多種礦物質、維生素、碳水化合物、單他酸與生物鹼，加上其容易被人體所吸收，同時也能強化人體的組織結構，活化各部門細胞，進而達到青春與延年益壽的功效，無論各個年齡及性別均適合使用。跟咖啡豆（1~2% 的咖啡因濃度）相比起來，瓜拿納的咖啡因濃度幾乎是它的兩倍（3~7% 的咖啡因濃度）。然而，瓜拿納內除了咖啡因，還有其他的生物活性成分，像是可可鹼、茶鹼、單寧酸、兒茶素，且由於瓜拿納具有神經保作用，使得它近年來跟咖啡因飲料一般受歡迎。

- ✓ 提神醒腦
- ✓ 延年益壽
- ✓ 安定神經
- ✓ 增強體力
- ✓ 促進身體發育
- ✓ 防止器官老化

建議食譜：瓜拿納飲料



## 刺果番荔枝粉 GRAVIOLA POWDER

產地：秘魯

延緩人類衰老是刺果番荔枝最重要的功效之一，這種水果中有大量的天然抗氧化成分，人們食用以後能減少人體內部氧化反應的出現，也能清除體內的自由基，對提高各器官功能和延緩衰老作用是比較明顯的。它有大量的膳食纖維和多種纖維素，能促進腸道蠕動，加快大便的生成和排出，對預防和緩解便秘有明顯作用。另外它是一種可以預防癌症的特色水果，對二十多種癌症的癌細胞都有抑制和控制生成的作用，對人體內部的寄生蟲還有很強的消除作用，對以蛔蟲為首的寄生蟲病有很好的治療功效。

- ✓ 促進腸胃蠕動
- ✓ 預防便秘
- ✓ 預防癌症
- ✓ 延緩衰老
- ✓ 消除體內寄生蟲
- ✓ 增強抵抗力

建議食譜：刺果番荔枝果昔





## 洋前車子 PSYLLIUM HUSK

洋前車子含有 99% 以上的膳食纖維，遇水後會膨脹 50 倍，形成凝膠狀，從而減少進食達到減肥效果。它可濕潤幹固的陳年宿便，促進腸道蠕動，而它進入人體後能包住體內多餘的養分或有害物質，隨著糞便一起排泄，減少有害物質停留體內造成疾病。洋前車子還可以減緩糖類的吸收，從而有效改善糖尿病。連續服用一個月，可感覺腰腹縮小，面部出油得以控制，解決便秘問題。

- ✓ 促進腸胃蠕動
- ✓ 減肥瘦身
- ✓ 抑制食慾
- ✓ 治療便秘
- ✓ 改善糖尿病
- ✓ 促進新陳代謝



建議食譜：洋前車子水果杯



## 杞子粉 GOJI BERRY POWDER

杞子含有多種營養素包括碳水化合物、蛋白質、健康脂肪、水溶性纖維、18 種氨基酸、強效的抗氧化劑、維他命 A 和 C，以及 20 種微量元素。杞子除了清肝明目之外，還可以增加活力和體力，而杞子粉採用冷凍乾燥的技術磨成粉，過程中沒有加熱，保留杞子中的營養，相比起杞子更加容易消化和吸收。杞子具有改善大腦的功能，能增強人的學習記憶能力，提高人體活力從而達到抗疲勞的功效。

- ✓ 清肝明目
- ✓ 增強體力
- ✓ 對抗疲勞
- ✓ 延緩衰老
- ✓ 增強學習記憶能力
- ✓ 預防心血管疾病
- ✓ 保肝補腎

建議食譜：五個杞子粉食譜

