做個21世紀的健康人



松柏
Health For All

大家一起來響應

World Health Organization

世界衛生組織

爲了讓全世界的人在21世紀都擁有基本的健康
所有人都有積極參加的必要

序

健康的身體源自於均衡的營養、充分的休息、適當的運動、規律的生活。唯有失去健康的人，才知道健康的可貴。

在生活緊張與工作忙碌的社會中，人們漸漸忽視了健康的重要。現代人的飲食習慣過量攝取動物油脂與熱量，過多使用防腐劑及食品添加物，減少了我們接觸真正天然食物的機會。

台灣人是個重視吃的民族，傳統食的文化，將當作維生之所需與養生之久用。健康是無形的財富，在新世紀的歲月，應該學習養成營養均衡的知識與養成正確的飲食生活習慣，讓明天比今天過得更健康，一起來做個21世紀的健康人。

現任
台北醫學大學保健營養學系 講座教授
許明哲





21世紀－全民健康的世紀

飲食危機與健康警訊－人類莫大的威脅

在過去的農業社會，因為生活條件不佳，對食物與營養的要求也較不注重，三餐若得以溫飽就是很大的幸福。但隨著經濟的富裕與生活水準的提高，國人的飲食觀念卻轉變成追求「色香味」俱全，大宴小酌極盡奢華之能事，無怪乎糖尿病、高血壓、心血管疾病等文明病始終是危害國人健康最大的殺手。

除了飲食習慣與觀念的謬誤外，整個地球環境惡化亦是一大隱憂，人類一味追求經濟與科技發展，各式各樣的污染正一步一步侵蝕我們與下一代生活的空間。加諸於環境的破壞正經由食物的媒介囤積在我們的身上，嚴重危害我們的身體與健康。

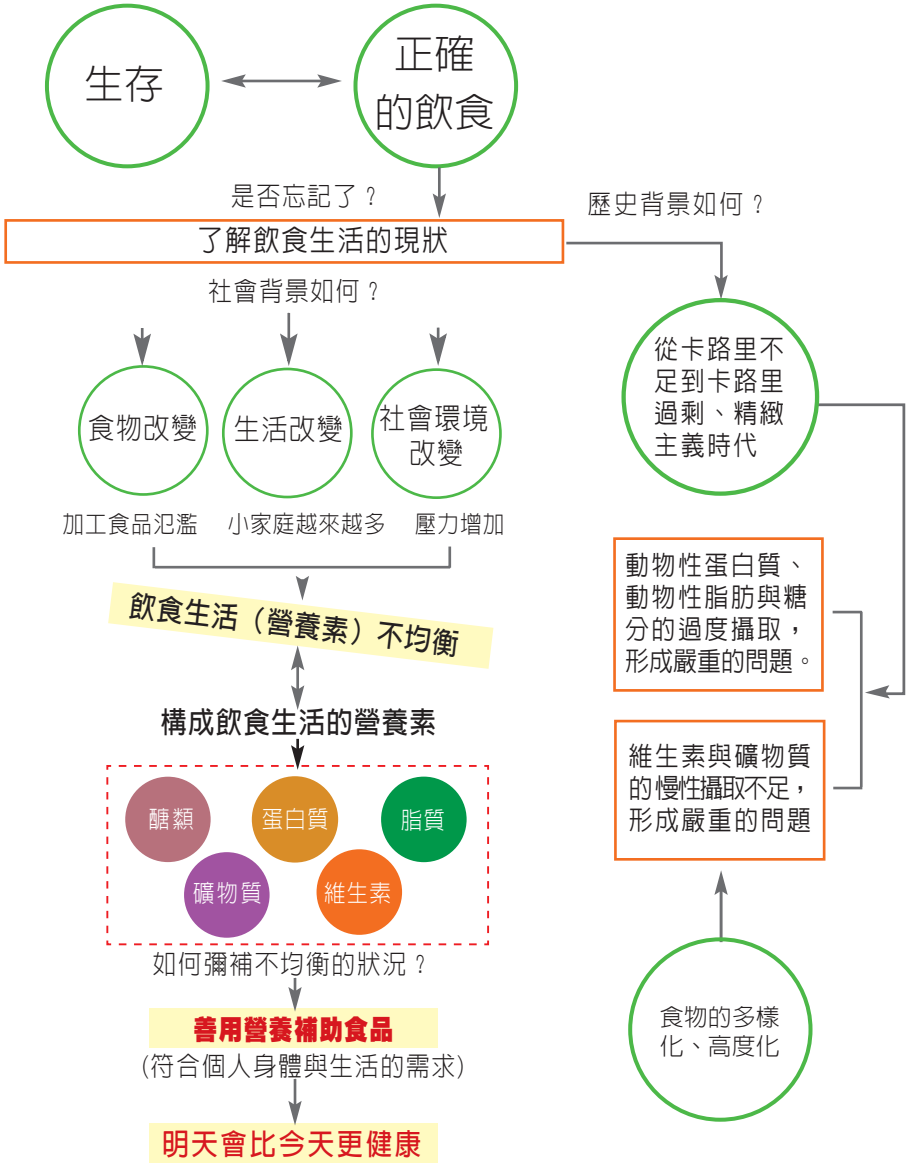
世界衛生組織（WHO）在憲章的前言中提出對健康的定義：『健康係指身體、精神以及社會關係上完全都處於幸福狀態，並不是單指無病無痛而已』。在高度資訊化與生活壓力大的現代社會中，到底有多少人能符合這個條件呢？隨著醫學與醫療技術的精進，甚至將健康狀態以數值表達出來，即使數值在健康的範圍以內，也無法斷定一個人身心完全健康。人體無法像機器一樣，零件磨損就更換零件，若要創造出最好的狀況，就必須妥善地與自己的身體和精神相處。

健康的身體來自均衡的營養

根據衛生福利部的「每日飲食指南」，開宗明義便指出『選擇食物首要考慮食物的營養價值』，健康的身體是來自於均衡的營養、適當的運動與充分的休息；而飲食首要注重五大營養素－蛋白質、醣類、脂肪、維生素、礦物質等的均衡攝取。最好的方式是有營養均衡的飲食觀念，自己選擇食物，準備三餐，才能均衡的攝取五大營養素並避免營養素的流失。

但處在繁忙的工商業社會，這似乎是相當困難的一件事，大部份人對外食仍有其依賴和需求，而外食的營養與烹調方式又無法符合健康與營養均衡的要求，再加上市面上充斥著許多營養價值相當低的加工食品，因此唯有透過正確的營養觀念與認知，在日常飲食之外，輔以營養補助食品，才可讓我們保有一個健康的身體。

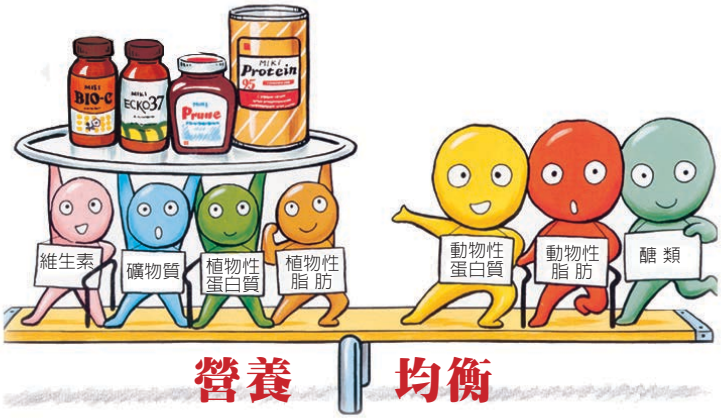
維持健康的正確飲食習慣





最新每日飲食指南

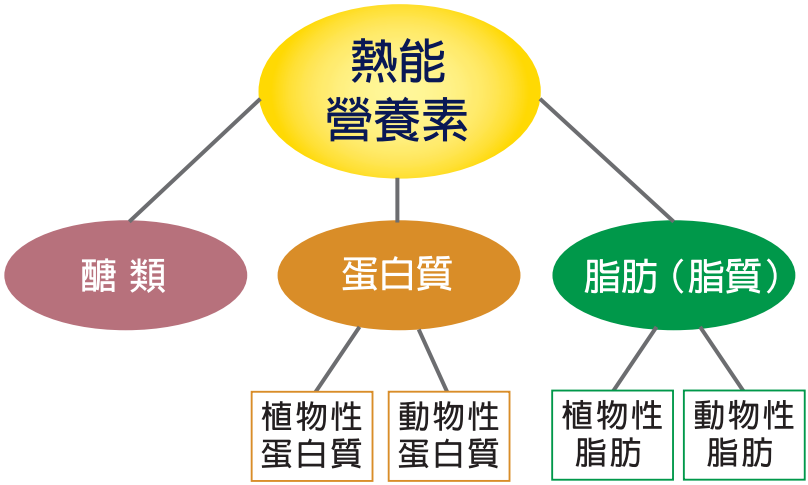
資料來源:國民健康署

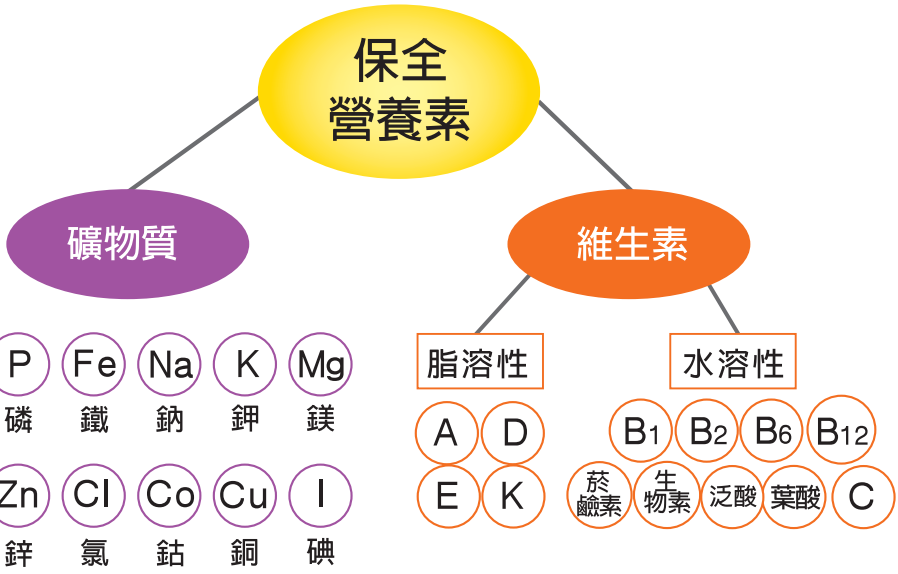


MIKI營養補助食品
幫助營養均衡維持健康

五大營養素

人體不可或缺的營養素





醣類

醣類過與不及都不宜

醣類可分為在體內消化的醣類如澱粉、蔗糖、葡萄糖、麥芽糖、乳糖與無法在體內消化的纖維，如纖維素、果膠、甘露聚糖、藻脂酸。在醣類當中，葡萄糖有下列三種作用：

1. 直接轉換成能量
2. 轉換成肝醣暫時貯藏起來
3. 轉換成脂肪儲存在體內

醣類的卡路里大約4kcal/g，若攝取太多，會囤積成脂肪形成肥胖，而且還會引起慢性病。若絲毫不攝取，也不符合人體營養需求，尤其是我們的腦（中樞神經）只能利用葡萄糖所提供的能量，如果供應不足也會妨礙腦部的健全發育。因此，醣類可以說是一種過與不及都不行的營養素。



纖維素與果膠 腸道的清道夫

纖維素及果膠進入腸道後，會與人體代謝後產物結合形成「堆體」，俗稱糞便排出體外，讓有害的物體很難停留和堆積體內，因此在疾病預防上有很多成效。反之，飲食中纖維素或果膠攝取少者，食物體積會變小，排便量與次數減少，且長期停留於腸道中，使腸內壓力升高，形成憩室而危害人體，如大腸癌病變、便秘、痔瘡、腸息肉等現象。

脂肪

植物性脂肪與必需脂肪酸的關係

脂肪的熱量約為醣類的二倍（9kcal/g），主要是由脂肪酸與甘油(glycerin）組成。

其中脂肪酸又可分為飽和脂肪酸與不飽和脂肪酸二種。

由於不飽和脂肪酸當中的亞麻油酸與次亞麻油酸（維生素F）無法在人體內合成，必須從食物當中攝取，因此亦被稱為必需脂肪酸。

飽和脂肪酸多含於動物性脂肪中，而不飽和脂肪酸則多含於植物性脂肪，這就是植物性脂肪之所以重要的原因。

在我們日常的飲食生活當中，已攝取過多的動物性脂肪而植物性脂肪卻普遍攝取不足，因此應降





低攝取過多的動物性脂肪，多攝取容易缺乏的植物性脂肪。

膽固醇要適度調節

膽固醇是我們身體不可或缺的脂肪之一，在合成賀爾蒙和形成細胞膜時都必須有膽固醇參與。因此過多或過少，對身體都不好，而且需要量的多寡也因個人情況不同而有差異。

膽固醇當中有LDL(低密度脂蛋白)與HDL（高密度脂蛋白），二者作用完全相反。LDL會將在肝臟中製造的膽固醇運送至血液中，而HDL則會將之送回肝臟。換言之，LDL過多膽固醇就會囤積在血液，造成血膽固醇過高的現象。

必需脂肪酸有下列五種功能：

降低膽固醇、預防高血壓、增進免疫力

豐富的必需脂肪酸（亞麻油酸、次亞麻油酸），在體內可轉化成更長鏈的不飽和脂肪酸。這些營養素具有延緩血管粥狀硬化，預防並改善血栓症、脈搏不整及免疫力差等多項功能。

改善婦女生理不調及更年期障礙的問題

更長鏈的不飽和脂肪酸，可再轉化成前列腺素，促進子宮收縮，血壓之調整，對一般炎症及關節炎也有改善之效。

皮膚炎、濕疹、青春痘、黑斑

亞麻油酸具有調整皮脂腺，維護細胞完整的功能。對皮膚的光滑度及彈性度有相當的調解能力。

抗靜脈曲張

靜脈內有血塊阻塞時，常造成靜脈曲張，而不飽和脂肪酸可將其排除。

養顏美容及抗癌作用

不飽和脂肪酸及維生素E的作用，會使皮膚增加彈性及延緩老化，並降低致癌因子。

不飽和脂肪酸

★特質

易氧化，在常溫下不會凝結呈液態狀，多含於植物性脂肪中

★在體內的作用

減少體內的膽固醇濃度

★配合維生素E食用

可防止老化及養顏美容



酪梨油



飽和脂肪酸

★特質

不易氧化，在常溫下會凝結呈固態狀，多含於動物性脂肪中

★在體內的作用

增加體內的膽固醇濃度



豬油



蛋白質

蛋白質常在更替交換

蛋白質是組成身體結構的主要成分，除了骨骼、牙齒、脂肪及水分外，幾乎都是由蛋白質所組成。蛋白質的英文為「protein」是由希臘文的「最根本的東西」演變而來，可見其重要性；人體約有60兆個細胞，每秒約有3000萬個細胞在新陳代謝，而組成細胞的蛋白質必須經常汰舊換新，由於無法預存於體內，因此需要我們從每天的飲食中攝取，而最重要的就是應該選擇良質蛋白質，並確保植物性與動物性蛋白質的均衡。「良質的蛋白質」對創造「良質的身體」有相當大的助益。

體內無法合成的必需胺基酸

蛋白質是由20多種的胺基酸所組成，其中九種胺基酸無法在我們體內合成稱為『必需胺基酸』。一般蛋白質生物價之高低，是以含有這九種胺基酸的均衡性來判定；均衡性愈完整其蛋白質的生物價值愈高，我們就稱之為「良質蛋白質」。而對現代人來說，「良質蛋白質」的基準不僅是蛋白質的生物價值高低而已，更應選擇不會增加動物性脂肪與產生肥胖、慢性病等優點的植物性蛋白質。以這種角度來看，我們應該重新省視－必需胺基酸均衡性佳且無膽固醇的大豆蛋白質。



重視植物性蛋白質

現代人的飲食當中，對動物性蛋白質的攝取量偏多，伴隨動物性脂肪也會攝取過多，不但造成肥胖、膽固醇過高，而且罹患慢性病的比例也會大幅度提高。在我們的飲食生活中不可或缺的植物性蛋白質，則不會產生這種弊端，而大豆或大豆類製品，自古以來就廣為大眾食用，所以我們不妨重新省視一下這些食品，將之活用於餐桌上吧。

加強蛋白質的攝取

患肝炎、一般腎病者

其患者細胞受破壞，蛋白質流失量大，補充良質蛋白質可修補其組織。但有肝昏迷、急性腎炎、尿素者應和營養師討論食用。

熱病患者

發熱感冒等使體溫提高者，其新陳代謝率(BMR)升高。每升高1℃其新陳代謝率(BMR)提高13％，體內組織的破壞增高，蛋白質與其他營養素也遭破壞大量流失。因此，補充大量良質蛋白質才能彌補損失，避免組織受損。

營養不良與外傷、手術前後病患

蛋白質是建造身體的材料，足夠的良質蛋白質是營養不良最需要的營養素。而對外傷及手術前後患者的補充，可以加速傷口癒合、增強體質。

貧血患者

因蛋白質不足而引起的貧血，應多補充足夠的良質蛋白質。

腸胃疾病患者（如消化不良、腹瀉、消化性潰瘍等）

腸胃細胞與腸腔黏膜細胞都是蛋白質構成，適當供給蛋白質即可改善。

糖尿病患者

良質蛋白質具有延後飢餓與穩定血糖功能，避免餐後血糖急劇升高。

髮質不好的人

頭髮大多由胺基酸中的脯胺酸、胱胺酸、酪胺酸所構成，因此，髮質不好的人應多攝取良質蛋白質。

發育中的人們

學齡期、青春期、懷孕期、哺乳期、更年期及年長者，良質蛋白質與鈣對其細胞的建造修補、骨骼生長發育及維持有相當大的助益。



維生素

食物中包含五大營養素，除了醣類、蛋白質、脂肪提供人體熱量、建造組織、修補器官、新陳代謝外，維生素及礦物質則是參與、協助人體新陳代謝不可或缺的重要分子。

維生素主要的功能是幫助蛋白質、醣類與脂肪在體內轉換成能量，製造體內代謝作用的酵素成分，促進細胞形成並調節神經與腦部的功能。

一般維生素可分為脂溶性維生素與水溶性維生素二大類。

脂溶性維生素有維生素A、D、E、K等四種。

水溶性維生素有維生素B1、B2、B6、B12、C、菸鹼素、泛酸、葉酸、生物素等九種。



維生素A的功能

一天攝取量:
男性600μgRE、女性500μgRE

- 消除眼睛疲勞，預防視力變差，常保眼睛健康。
- 抑制皮膚角化，改善肌膚乾糙與皺紋，美髮美甲。
- 強化黏膜功能，增強人體抵抗力，預防感冒及早日病癒。
- 防癌，提高免疫力。

維生素D的功能

一天攝取量：
男女性皆5.0μg（上限不超過50μg）

- 強健骨骼與牙齒。
- 預防女性骨質疏鬆症。

維生素E的功能（又稱為生育醇）

一天攝取量：
男女性皆12mg α-TE
（上限不超過1000 mg α-TE））

- 具抗氧化能力與癌症對抗。
- 擴張毛細血管讓全身血液流暢，緩和肩膀酸痛、腰痛、懼冷等症狀。
- 降低膽固醇攝取，可預防血栓、心肌梗塞、腦梗塞。
- 解決女性生理煩惱、不孕症、更年期不適等。

- 預防因氧化引起全身機能衰退現象，美容肌膚及預防全身老化。
- 讓全身血液循環變佳，增強運動耐力。
- 驅除疲勞物質，預防腳部抽筋。

維生素K的功能

一天攝取量:
男性65μg、女性55μg

- 流血時幫助血液凝固，受傷流血時能儘速止血。
- 讓鈣質完全黏著於骨骼上，與骨骼的蛋白質合成過程有密切關係。

維生素B1的功能

一天攝取量:
男性1.3mg、女性1.0mg

- 安定精神緩和壓力感，保持情緒穩定。
- 活化大腦功能，預防老年癡呆症。
- 運動量大，能量消耗越多，維生素B1消耗量也會增多，所以要攝取更多。

維生素B2的功能

一天攝取量:
男性1.7mg、女性1.4mg

- 懷孕期間的婦女及胎兒代謝旺盛，更需要維生素B2。
- 維生素B2是維持口、舌、鼻等黏膜健康的必需營養素。
- 脂漏性皮膚炎患者或皮膚、頭皮易出油的人可能是因為維生素B2攝取不足。
- 預防白內障、維護眼睛健康。

維生素B6的功能

一天攝取量：
男、女性皆1.5mg(上限不超過80mg)

- 服用避孕藥的婦女，雌激素賀爾蒙的分泌量增加，更要多攝取。
- 能改善減輕身體無力感、頭痛等經前不適症狀。
- 提高人體的免疫能力，增強過敏原的抵抗力。
- 肌膚、眼角、嘴角發炎時，就是蛋白質、脂肪代謝異常所致。

維生素B12的功能

一天攝取量:
男、女性皆2.4μg

- 強化大腦與神經作用，提升集中力、記憶力。
- 強化末梢神經功能，緩和肩痛症狀，改善手腳發麻、腰痛症狀。
- 具有造血、安定精神的效用，向生理期不適說拜拜。

菸鹼素的功能

一天攝取量:
男性17mg、女性13mg
(上限不超過35mg)

- 預防肌膚乾糙、口腔炎及口角炎。
- 調整能量代謝功能，促進食慾、常保健康。
- 分解導致宿醉的兇手－乙醛，預防宿醉。

泛酸的功能

一天攝取量:
男、女性皆5mg

- 加強維生素C的作用，治療受傷的肌膚。
- 與所有的代謝作用有關，維持生命活動能力。

葉酸的功能

一天攝取量:
男、女性皆400μg(上限不超過1000μg)

- 胎兒成長的必需維生素，會影響胎兒期細胞分裂與成長、DNA的形成。
- 保健胃腸黏膜，葉酸是不可或缺的維生素。
- 製造紅血球的必備維生素，預防貧血。



維生素C的功能

一天攝取量：
男、女性皆100mg(上限不超過2000mg)

- 幫助膠原生成，美化健康肌膚。
- 提升免疫力，預防感冒。
- 能防癌，預防成人病。
- 對抗壓力的強效維生素。
- 降低膽固醇，改善心血管疾病。
- 具有抗氧化功能，而且是抗氧化三人組(維生素C、E、β-胡蘿蔔素)的先鋒。

生物素的功能

一天攝取量:
男、女性皆20μg

- 維護皮膚健康、安定神經、代謝脂肪與蛋白質，預防少年白髮、脫髮，有助治療白髮及禿頭。

礦物質

所謂礦物質是將人體裡存在元素中的碳、氫、氧、氮除外，指生理構成不可或缺的礦物性營養素。礦物質最大的功用是促進新陳代謝，生長堅固的牙齒與骨骼，血球的製造與安定。人體內的礦物質均衡性易遭破壞，只有均衡攝取才能發揮效用，是健康的必需元素。按需要量多寡可分為：

1. **大量元素－鈣、磷、鎂、鈉、鉀、氯等**
2. **微量元素－鐵、鋅、銅、錳、鈷、鉬、硒、碘、鉻等**





鈣的功能

一天攝取量:
男、女性皆1000mg
(上限不超過2500mg)

- 預防骨質疏鬆，提高骨質密度，保健牙齒與骨骼。
- 維持正常心臟作用、血液狀態，預防高血壓，動脈硬化。
- 緩和神經過度緊張或興奮，消除焦慮現象。

鐵的功能

一天攝取量:
男性10mg、女性15mg
(上限不超過45mg)

- 提供氧氣至全身，預防缺鐵性貧血症。
- 強健黏膜作用，提升免疫能力。



鈉的功能

一天攝取量:
不超過10g

- 鈉與鉀互相抗衡，維持正常的神經傳導作用，並幫助其他礦物質溶解於血液裡。
- 不必擔心鈉攝取不足，只怕鈉攝取過多會造成腎臟的負擔，導致高血壓、心臟病與酸性體質者降低鉀的吸收。

鉀的功能

一天攝取量：
男、女性皆2g

- 維持體內酸鹼平衡及正常血壓值，形成鉀、鈉平衡，降低血壓預防高血壓。
- 讓心臟維持正常作用，預防心傳導障礙症狀與心肌異常。

鎂的功能

一天攝取量:
男性360mg、女性315mg
(上限不超過700mg)

- 維持正常心肌收縮，預防狹心症、心肌梗塞、腦中風等疾病。
- 讓肌肉收縮正常，緩和肌肉疼痛。
- 抑制精神亢奮，安定情緒，消除焦慮感。

鋅的功能

一天攝取量:
男性11mg、女性9mg

- 促進蛋白質合成，讓胎兒正常發育成長。
- 促進第二次性徵出現與強化生殖性功能發育。
- 抑制活性氧作用，防癌抗老化。
- 保健頭髮、肌膚、指甲正常細胞分裂，維持味覺正常。



爲21世紀的健康而努力

做個21世紀的健康人

對於21世紀，許多人將其定義為生化科技的時代。不可否認的隨著人類壽命的提高將造成老人人口的增加，對於醫療與生化產品的需求將與日俱增。但醫療是維持身體健康最後的手段，如果能在平時便注重食物的選擇與均衡營養的補充攝取，保持適當的運動與充分的休息，在生活與生命的經營過程中必定更有品質、更有尊嚴。學習營養均衡的知識與養成正確的飲食生活習慣對維持身體健康是很重要的事，藉由營養補助食品來協助落實營養均衡的飲食習慣，養成運動與休息的規律生活，創造健康的環境，才能真正擁有健康。健康是實踐生命真諦的基礎，生命的意義在於常懷感恩惜福之心，有意義地活過每一分每一秒。希望大家都積極地勉勵自己「明天要過的比今天更健康」，因此目前最重要的應該就是先建立屬於自己的「健康觀」，讓自己成為新世紀的健康人。你我所生存的21世紀也必將是健康、和諧、希望、快樂的時代。



傳遞健康・眞心關懷

多一位松栢人，社會就多一位健康人

松栢公司自1985年成立以來，就希望藉由推廣優良產品來傳遞健康的重要，強化均衡營養的知識教育，與使用產品養成正確的飲食生活習慣；認同公司的理念，並且從自己開始愛用產品，理解產品的優良，透過每天生活的實踐，傳遞真正的感受，這就是松栢事業活動的開始。以一顆體貼、率真的心與大家共同為「明天要比今天更健康」而努力，祈求人們的健康與幸福，是松栢人一致的願望與理想。

地球不健康・人類就不健康
人類不健康・地球就不健康

日本三基公司一直在從事對人類而言最基本的課題－『健康』

目前，人類正面臨全球性環境污染的問題，隨著時代的變化及科技的進步，原是大自然恩惠的食物，改變為精緻加工、食品添加物充斥市場，是否真的對人類有幫助；對三基公司而言，在思考人類的健康與飲食時，不斷地對現代人的飲食方法和改善做建議。

現今多數人已由營養知識的學習與正確飲食習慣的養成，對健康抱持著相當高的關心，而三基公司高品質的優良產品，也受到追求健康者的認同。從原料輸入、產品製造、銷售販賣、研究開發等都是以全面性的健康為出發點。重視人的生活，讓人活得更健康、擁有更充實的人生。


三基商事 西宮工廠

一切爲健康 健康爲一切

三基商事為了提供讓愛用者安心的產品

進口

美國加州奪目的陽光與肥沃的土地上，充滿大自然恩惠的遼闊棗園，生產碩大甜美的黑棗，粒粒嚴選進口至日本西宮工廠。

製造

生產過程費時耗工，在不破壞自然的平衡下，以三基獨有的技術製成實實在在的優良產品。

銷售

三基的產品是藉由人與人的見面溝通，充分了解產品的必要性後，再將產品銷售給對方，希望愛用者在正確的飲食觀念中，持續使用產品。



研究

MIKI PRUNE綜合研究所，以自然及生命科學為主題，針對健康進行全方位的廣泛研究。

開發

為了生產更優良的產品，努力研發更佳的生產技術。以明天比今天更健康的目標持續研發有益健康的產品，不斷地追求新的可能，造福人群。

MIKI棗精

擷取生命之果-黑棗的精華

溫暖的氣候、充沛的陽光，在加州良好自然環境下孕育的黑棗



每瓶280公克
直營價720元/瓶
會員價2880元/套(每套5瓶)

建議食用方法
每日約56公克(8小匙)，用開水沖泡後飲用，依個人營養需求調整



在美國加州氣候溫和、陽光充足、土壤肥沃、排水良好以及空氣新鮮的自然環境下，培育出營養豐富的黑棗（Prune）。黑棗花在四月份綻放，到夏天承受大自然加州陽光的照射，八月即完全成熟，養分含量達到高峰。成熟的黑棗經由機械搖晃採收。再選擇品質良好的黑棗經過清洗製成乾燥黑棗，就是MIKI棗精的原料。



乾燥的黑棗運到日本西宮工廠再次清洗後浸泡，經水中提煉法與去除不需要的物質再利用低溫加壓處理，完全保存原有營養成分，不用人工色素及防腐劑濃縮製成棗精。

MIKI棗精的營養成分

在西亞以長壽著名的高加索地區把它稱為「神奇的果實」而極為珍視，營養成分含量極為均衡的黑棗已獲得世界各地人士的稱頌與喜愛。

美國加州大學戴維斯分校是個以食品營養學聞名全球的一流學府，該校食品科學系的愛默生教授，曾對黑棗的營養成分做深入的研究，他發現黑棗幾乎包含了各種維生素及礦物質等營養成分。而其特點是脂質含量少，維生素A的含量高，較一般水果的含量高出數倍至數十倍，並具有高抗氧化作用。

MIKI棗精含有豐富的維生素A先質（胡蘿蔔素）、維生素B1、B2、B6、菸鹼素、泛酸，鈣、鉀、鐵、鎂，營養相當均衡符合人體需求，是良好的天然營養補助食品。直接使用或塗在麵包、餅干加入飲料中飲用也極為美味可口，並可做為各種料理的調味。

MIKI愛可37

擷取森林奶油-酪梨的精華

營養豐富、口感滑順 有森林奶油之稱的酪梨



每瓶100粒
直營價1330元/瓶
會員價3180元/套(每套3瓶)

建議食用方法
每日約20粒，分2～3次餐後食用，依個人營養需求調整

酪梨果肉細緻口感滑順，不甜不酸略帶青草味，營養豐富含有不飽和脂肪酸的油酸、亞麻油酸、次亞麻油酸及各種維生素與礦物質。依據「金氏世界紀錄大典」記載，酪梨是世界上營養價值最高的水果。

酪梨中的維生素E屬於完全可吸收利用的α-生育醇，即α式維生素E，是眾多維生素E來源中最佳攝取補充的型式。而酪梨中的α式維生素E更能確保亞麻油酸的不飽和作用，使在人體中充分發揮生理功效。





MIKI愛可37的營養成分

MIKI愛可37是使用產自中南美洲的酪梨抽取其果肉中油脂，並添加亞麻仁油及琉璃苣油精煉而成，膠囊中添加亞麻仁萃取物、青花菜苗萃取物及圓酵母萃取物。

MIKI愛可37含有油酸、亞麻油酸、次亞麻油酸之不飽和脂肪酸，胡蘿蔔素、維生素B2、維生素E、菸鹼素、鈣、鉀等營養素，以植物性膠囊包覆製成的營養補助食品。可直接食用或料理做菜用。容易食用攜帶方便、不含色素及防腐劑等。開封後，請蓋緊瓶蓋置於乾燥陰涼處，避免陽光直接照射及高溫多濕、儘早食用，夏季時應特別注意高溫。當室溫降至15℃以下時偶爾會成白濁狀，但對品質沒有影響。

MIKI大豆蛋白95

擷取植物肉類－大豆的精華

大豆是植物性蛋白質豐富的營養之王

美國黃豆永續生產標章
SUSTAINABLE U.S. SOY



每瓶475公克
直營價 1800元/瓶
會員價 2880元/套(每套2瓶)

建議食用方法
每日約25公克(3大匙)，可沖泡入牛奶或加入稀飯食用，依個人營養需求調整

大豆的主要成分是蛋白質、脂質和醣質，也含有各種維生素、礦物質等營養素，其營養價值相當高，含有人體需要的九種必需胺基酸，屬於完全蛋白質，素有「植物肉類」之稱。蛋白質是飲食中重要的營養素，除了是建造與修補細胞組織外，對調節生理機能更是不可或缺的。

MIKI大豆蛋白95，是使用非基因改造的大豆為原料，將大豆的皮、油脂與雜質除去，再經濃縮成純度近乎95%的優質大豆分離蛋白；此外再添加酵母萃取物增加維生素B群的來源，且還強化1%大豆卵磷脂與大豆異黃酮素，成為高生物價的MIKI大豆蛋白95。





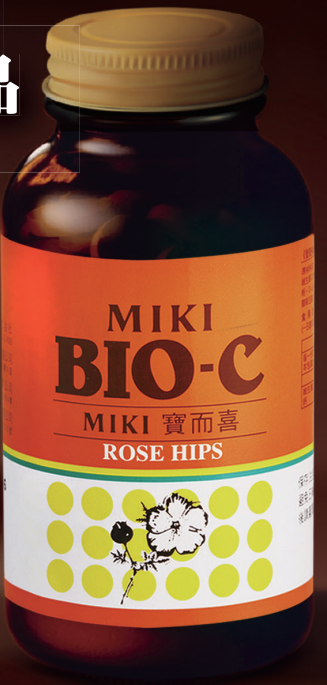
MIKI大豆蛋白95的營養成分

MIKI大豆蛋白95是將大豆二次分離的蛋白質，添加大豆食物纖維及卵磷脂、酵母萃取物，有礦物質鈣、鉀、鎂、鐵等的營養補助食品。每25g的MIKI大豆蛋白95含有28.65mg去醣基大豆異黃酮素（Isoflavone 植物雌激素的一種）。MIKI大豆蛋白95能有效為人體吸收，並補足人體無法自行合成的九種必需胺基酸，且完全不添加色素、防腐劑等人工化學成分。開封後，請保存於陰涼乾燥處，避免陽光直接照射及高溫多濕處。

MIKI寶而喜
擷取玫瑰果的珍品

在歐洲廣受喜愛的玫瑰果的維生素C
容易吸收的骨鈣質





【粉粒裝】每盒120包
直營價1800元/盒
會員價2880元/套(每套2盒)

【顆粒裝】每瓶280粒
直營價1200元/瓶
會員價2880元/套(每套3瓶)

建議食用方法
粉粒裝每日約1包，顆粒裝每日約20粒，依個人營養需求調整

薔薇科為多年生灌木或藤本，屬Rosa植物。果為假果稱為玫瑰果（Rosa Camina），玫瑰花莢（Rose Hip）是附屬於玫瑰果的花托，味甘酸，含有豐富的維生素C（約柑橘類的20~40倍），現代人因壓力、抽煙等，大量消耗維生素，造成人體維生素C不足生活所需，長期造成人體的負擔，維生素C的補充就更顯重要。而國人的飲食中鈣質攝取不足，MIKI寶而喜添加了天然骨鈣，在含有維生素C的輔助下，對體內鈣做最有效的吸收率。





MIKI寶而喜的營養成分

MIKI寶而喜的主要原料是玫瑰果粉和天然骨鈣。將粉狀原料製成顆粒或粉粒狀，顆粒裝的MIKI寶而喜每瓶中有280粒，每粒含有維生素C 40mg及鈣20mg；粉粒裝的MIKI寶而喜每盒中有120小包，每包含有維生素C 140mg及鈣70mg。維生素C增加鈣質在人體的吸收率，此外還有柑橘生物類黃酮、維生素B群、胡蘿蔔素、菸鹼素、鉀、鎂、鐵。維生素C與柑橘生物類黃酮的組合，更為優良的複合式維生素，是多種維生素C補助品中最優良、最易於人體吸收利用的維生素C補助食品。可以直接食用或倒入水、飲料中飲用。完全不添加色素、防腐劑等。開封後一定要密封好，避免陽光直接照射及保存在陰涼濕氣少的地方，並儘早食用。

MIKI健立美力
享受美麗活躍的每一天

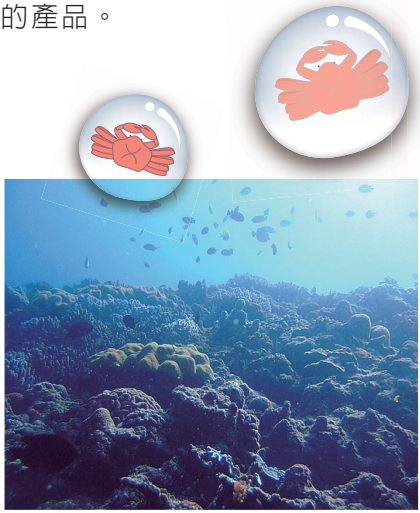
備受注目的乙醯葡萄糖胺



每瓶320粒
直營價 3600元/瓶
會員價 2880元/套(每套1瓶)

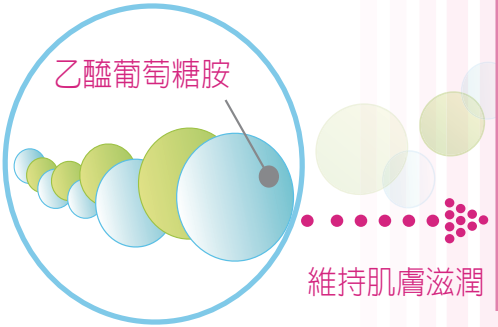
建議食用方法
每日約8~12粒，依個人營養需求調整

MIKI健立美力是由蟹殼抽出的成分；乙醯葡萄糖胺、葡萄糖胺、軟骨素及植物精華配方等的營養補助食品。容易食用且風味獨特的產品。



備受矚目的乙醯葡萄糖胺

從蟹殼抽出的天然成分，乙醯葡萄糖胺及葡萄糖胺。現今葡萄糖胺因與美容及健康的關係，備受世人所矚目。

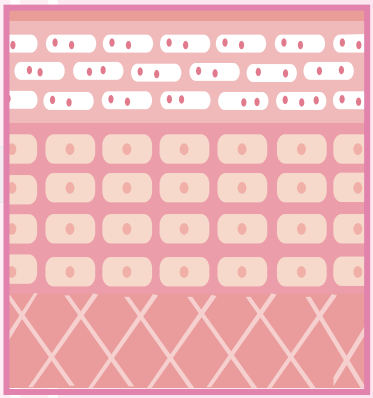


MIKI健立美力的成分

乙醯葡萄糖胺、葡萄糖胺（蟹殼抽取物）、軟骨素、麥芽糖醇、石榴萃取物、糊精、乳酸菌發酵乳粉末、柑橘生物類黃酮、檸檬酸、酸櫻桃萃取物、乳酸菌粉末、山茶萃取物、迷迭香萃取物、脂肪酸蔗糖脂、關華豆膠、優格香料。



肌膚剖面圖



MIKI G6

來自大地海洋膳食纖維的力量

嚴選六種植物精華



每盒30包

直營價 1800元/盒

會員價 2880元/套(每套2盒)

建議食用方法

每日約1~3包，每包與半杯水(約70c.c.)充分攪拌後，儘快飲用



近年來備受矚目的膳食纖維，擁有各種不同種類及各自的優點。MIKI G6來自6種富含各種膳食纖維的植物，膳食纖維分為非水溶性的纖維素、半纖維素及水溶性膳食纖維的β聚葡萄糖、菊糖、半乳甘露聚醣、葡配甘露聚醣及褐藻酸等。依種類的不同而有其各自功效。

植物中除了含有大家熟知的維生素、礦物質及膳食纖維外，還有微量的成分。這些微量成分統稱為植物化合物，對維持我們身體健康有重要功效而備受矚目。

MIKI G6由多種食物當中嚴選6種，包含穀物、豆、蔬菜、薯、海藻等植物的根、莖、葉及果實為素材。方便沖泡粉末狀的營養補助食品能輕鬆補充膳食纖維及多種植物的營養成分。



MIKI G6的成分

包含了維生素B1、B2、B6、泛酸、菸鹼酸、生物素、維生素K、鐵、鉀、鈣、鎂、銅、鋅、錳、硒及以下六種原料：

燕麥 Oat Bran and Grass

使用含膳食纖維及礦物質的種子、及含多種胺基酸的嫩葉。含有β聚葡萄糖及纖維素。

菊苣根 Chicory Root

為歐洲人相當喜愛的菊苣，其根部含大量的菊糖。

關華豆 Guar Bean

強壯且耐日照、一年生草本的關華豆，其胚乳含有半乳甘露聚醣。

大麥葉 Barley Grass

鮮綠色葉綠素的大麥葉，含有纖維素及半纖維素。

蒟蒻 Konjac

深受大眾喜愛的健康食物，含有吸收水分、保有黏性的葡配甘露聚醣。

海藻 Seaweed

從史前時代起被食用至今、有悠久歷史的藻類，含有「黏滑」的褐藻酸成分。

MIKI 勝果美佳
喝的美容補助食品

來自印度醋栗的力量



每盒30包

直營價 3600元/盒

會員價 2880元/套(每套1盒)

建議食用方法

每日約1~3包，直接飲用或加入其他飲品一起飲用



隨著年齡增長，體內膠原蛋白的生成能力逐漸降低而日益流失。MIKI勝果美佳嚴選已有3500年食用歷史的印度醋栗(Amla)為主要材料，在體內達到「補充、生成、保護」膠原蛋白的三大功效，用喝的就能由體內做好全身照顧。MIKI勝果美佳採用多酚含量高的印度醋栗(Amla)品種，採收後立即萃取其精華，並特別添加嚴格管理的魚類膠原蛋白及細心栽培的葡萄果汁增添風味，方便每日飲用。



MIKI 勝果美佳的成分

葡萄濃縮液、水、余甘子萃取物、魚類膠原蛋白、檸檬酸、香料(水蜜桃、蘋果)、維生素C(抗氧化劑)。



MIKI Clean Water 氫水整水器



去除含有PFOS/PFOA等22種物質

NSF認證中空絲膜能徹底去除22種物質，提供安心且安全的水

中空絲膜微米碳濾心

使用取得“NSF認證”的活性碳

① **不織布** 纖維經3次元構造多重結合的多孔質材質。在通過微米碳之前，先在此部分去除大粒子之物質

② **微米碳**(非常小的活性碳)

③ **離子交換材**(矽酸鹽化合物)吸附溶解性的鉛

④ **中空絲膜**
聚碸的中空絲的壁面有0.2~0.01微米的孔，可以去除水中含有的雜菌、紅鏽等異物

出水口(淨水)

入水口(自來水)

NSF認證
世界上被認可有關於公衆安全衛生的非營業機構NSF國際所制定的公衆安全衛生相關規格，要取得認證須通過非常嚴格的測試

長期使用成本低 表現持續地安定性

2,000小時的長壽命鉑金膜板

採用不容易被氧化、耐久性優良的鉑金膜板。生成的電解氫水，抗氧化力的氫含量豐富。



採用5片



「水」在我們生活周遭無所不在，人體70%也是由水組成，而喝水對我們而言更是每日都必須面對的日常。大多數的人都認為，自己每日已攝取足夠量的水，事實上一天至少要攝取自身體重乘以30的水量才足夠；不過您知道攝取足夠量的水還不夠，喝安心且有機能性的水才是實現保持身體健康達到完全保養的關鍵。

現代人生活環境改變，日常飲食因加工類食品的攝取增加，無形中便吃進許多食品添加物，以及吃進使用大量農藥、除草劑、抗生素的蔬果，長久下來導致體內自由基明顯有增加的傾向，進而帶給健康極大的不良影響。

越來越多研究觀察，電解氫水能夠降低體內自由基含量，中和體內不好的自由基，被視為是無副作用最理想的抗氧化劑之一而逐漸受到全球矚目。

MIKI Clean Water氫水整水器並非只是淨水器，而是將過濾後乾淨且好喝的淨水透過科學電氣分解產生鹼性含氫元素的電解氫水，是一台功能再進化的氫水整水器。富含氫具有還原抗氧化效果的電解氫水，也成為國內外保健新寵，不但能當成日常飲用水外，也被廣泛地應用於農業、工業領域等各方面。

一次提供3種不同的水，外型設計輕巧可設置於家庭的自來水龍頭，操作簡單方便使用，機器內部並附有獨特自動洗淨機能，平常不需要特別清掃，除了電解氫水外，針對使用需求也可選擇淨水與酸性水，透過不同的水質提供給全家人更周全更完善的用水照顧。





松柏 Health For All
總　公　司：台北市中山區松江路309號4樓　TEL(02)2508-0202
中區營業處：台中市西區台灣大道二段239號11樓之3　TEL(04)2325-8052
南區營業處：高雄市苓雅區中華四路47號12樓之1　TEL(07)339-1591

LINE@

2025.09