

安露莎保健觀念小知識

Q&A

❓ 人體能生成葉黃素(Lutein)嗎？



不能。人類體內無法生成葉黃素(Lutein)；多攝取深綠色、黃色蔬菜或食用營養補給食品，才能補充葉黃素(Lutein)。

❓ 我平時已經已經喝活力發酵液(含天然酵素)，還要補充鶴力晶(膠囊食品)嗎？



每包鶴力晶(膠囊食品)所含25mg游離型葉黃素，對於視力保健是相當重要的；與活力發酵液(含天然酵素)是不同功用的營養素，每天攝取足夠的葉黃素，才能保護視力健康。

❓ 何時服用鶴力晶(膠囊食品)比較好？



鶴力晶(膠囊食品)所含營養素，大部分是脂溶性營養素，建議飯後使用，飲食所含油脂可以幫助吸收。

❓ 我本身是素食者，可以使用鶴力晶(膠囊食品)嗎？



鶴力晶(膠囊食品)的營養成分與植物性膠囊皆為素食者可食，請安心食用。

❓ 食用上應該注意哪些？



若有吞嚥不易的問題(如：長者、幼童)，建議可以咬破或剪開膠囊，將內容物擠出與食物混合後食用。

游離型葉黃素吸收率較高

補充同樣劑量的葉黃素，游離型吸收率高出23%

