

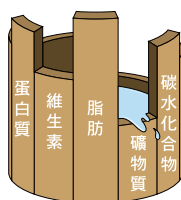
均衡攝取營養，讓您十年後也健康美麗

下圖是將「維持健康的機制」比喻為儲水的木桶。只要其中一塊板子比較短，木桶的水分（健康）就會從較短的板子缺口開始流出，直到水位與短板子同高。即使有某塊板子特別長，水分（健康）也不會因此增加。如果我們將板子看作營養素，當所有板子（營養素）維持一定高度就代表營養素均衡，也就是說透過均衡的攝取，營養素就能維持健康。

而維持健康的關鍵就在每日飲食，均衡飲食相當重要，另外還要積極攝取新鮮蔬果、發酵食品中所含的蛋白質、維生素、礦物質等營養素，容易攝取不足的營養素就藉由保健食品來補充，十年後的健康就從現在開始維護。

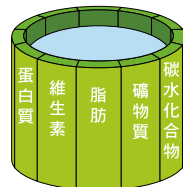
「健康」指的是什麼狀態呢？

維持健康除了攝取所需營養量之外還要重視營養均衡。
藉由均衡攝取營養素來調整體質，維持健康的狀態。



營養攝取不均衡的木桶

即使只有一塊板子（營養）不夠高，也沒辦法完全保持水分（健康）。



營養攝取均衡的木桶

板子（營養）沒有參差不齊的狀態，水（健康）就能維持最高位置。

啟動生命的開關，青春活力不間斷

想要身體健康，每一個細胞都要健康才行，細胞中所含的酵素是生命的起源，每一種酵素各司其職，但並不是每個人每天都可以製造豐富的酵素。包括情緒、食物攝取不當或疾病等因素都會影響酵素的生成，一旦影響體內機能運轉健康狀況就會明顯退化；因此，健康的細胞必須藉由吸收完整均衡的營養素來產生能量及新陳代謝。