

# 真正的健康是： 生命力旺盛、身心平衡及常保心情愉快

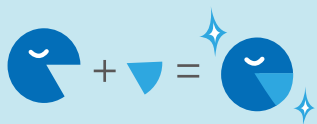
## 由體內創造健康與美麗

人類欲維持健康或年輕，體內平衡（體內環境之恆常性）扮演著相當重要的角色，身體各器官或機能會緊密地相互聯繫及支援，以調整、維持體內平衡。其作用包括幫助食物或水，消化及吸收的「酵素」作用，其次是防止細菌或病毒等異物入侵身體的「免疫」作用，接著是防止血液或腸道等不乾淨或受損的「淨化」或「排泄」作用。但最重要的是彼此互相協調及正常運作，方能保持身體健康。

## 使身體健康的力量【4大體內平衡(homeostasis)】

### 酵素之活性

我們將促進體內酵素活性化、將發揮作用的維生素及礦物質，稱為「輔酵素」。體內因酵素作用而進行分解或合成，而酵素因輔酵素而活性化，於人體中「微量礦物質」在此扮演極重要的角色。



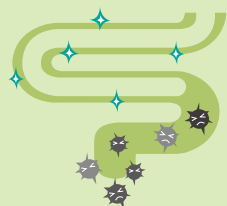
### 免疫細胞之活性

免疫力是對抗疾病，每日精力充沛的力量來源，若免疫力下降或不正常，可能導致肌膚粗糙、容易感冒、過敏，甚至癌症等各種疾病而對健康及美麗造成威脅。



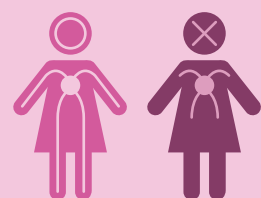
### 正常排泄

若腸道正常運作、每天排便順暢，建立完善的腸道環境便能將對身體有害的壞菌或有害物質隨著糞便排出體外。



### 血液淨化

血液將生命動力來源一氧氣及營養素運送至身體每個角落，因此，若血管或血液不健康，便無法維持全身的健康。



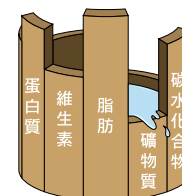
## 均衡攝取營養，讓您十年後也健康美麗

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。

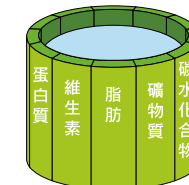
## 「健康」指的是什麼狀態呢？

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。