**鐵(Fe)－活力與補血**

鐵是人體必需的微量元素，最重要的功能是與酵素蛋白質、銅結合以合成血紅素，血紅素負責氧氣由肺部輸送到體內各種細胞與組織，以便進行食物有氧代謝，並運送代謝產生的氫離子、二氧化碳及其他廢棄物排泄出體外。鐵同時參與體內氧化與還原生化代謝，增加人體對壓力與疾病的扺抗力。

**肝醣**

肝醣负责补充血糖使之维持稳定浓度；可以分解成葡萄糖，并释放到血液，供给肌肉以及其他器官，是提供身体的能量来源。肝糖原还有助于修复肝脏细胞。因此平时多补充糖类，可帮助人体补充能量，有助于恢复肝脏健康。

**多酚**

多酚是一種很好的抗氧化物質，能幫助人體消除具有傷害性的自由基，防止心血管病變、糖尿病、癌症的發生。也因為具有消除自由基的功效，減少肌膚的老化現象，所以也常常被添加於化妝保養品中，當作保養肌膚的美容元素之一。