

Food/Diet: Superfoods

- 紅豆： 高纖、蛋白質、礦物質
- 奇異果： 高纖、維他命 C
- 核桃： 抗氧化、Omega-3
- 蠔： Omega-3、B12
- 薑： 抗炎
- 甘藍芽： 維他命 C、K、A、B、Omega-3
- 葵花籽： 維他命 E、硒
- 玉桂： 抗炎
- 開心果： 抗氧化
- 生蒜頭： 抗癌
- 黑朱古力： 抗皺、降血壓、抗氧化
- 三文魚、吞拿魚、沙甸魚、銀鱈魚： Omega-3
- 蘋果： 水溶性纖維、維他命 C、低 GI
- 焗豆： 高纖、低 GI、蛋白質
- 橄欖油： 抗氧化
- 西蘭花： 抗氧化、維他命 B、C
- 乳酪： 鈣、益生菌

註：以上並非醫學、心理學、營養學、科學、或任何專業意見，亦不能代替藥物及醫療，使用前亦應先諮詢醫護人員。

香蕉: 抗氧化、降血壓、維他命 B

Brazil Nut: 抗氧化、硒

薑黃: 抗炎、抗癌、止痛、控制體重、

豆腐: 控制體重、抗氧化、延緩老化

番茄: 維他命 A、B、C、E、抗癌、抗氧化、降血糖、抗皺、
降膽固醇、安眠、抗炎

咖啡: 抗氧化、延緩腦退化

綠茶、紅茶、烏龍茶: 體重控制、降膽固醇、降血壓、降血糖、
抗氧化、抗炎、延緩腦退化、減輕敏感

雲芝: 抗癌

車厘子: 維他命 A、C、花青素、抗氧化、安眠、止痛、降血壓、
減輕痛風

紅毛榴槤: 抗癌

Omega-3: 抗氧化、抗炎、降膽固醇、有助抑鬱、骨質疏鬆、
腦部健康、哮喘、經前癥候群

註: 以上並非醫學、心理學、營養學、科學、或任何專業意見，亦不能代替藥物及醫療，使用前亦應先諮詢醫護人員。