

# USANA<sup>®</sup>

## HEALTH SCIENCES



新晉陞鑽石董事  
黃麗心

USANA台灣五週年慶  
秋冬保健遠離心血管疾病

# November / December Contents

美商優莎納股份有限公司 台灣分公司  
地址：105 台北市松山區復興北路99號7樓  
TEL：(02) 7724-8000 / FAX：(02) 7724-1000  
客戶服務專線：0809-085-588  
客戶服務傳真：0809-085-500  
電話訂貨專線：(02) 7724-9000

## 創辦人殊榮

03 華斯博士榮獲艾伯特愛因斯坦獎

## 總裁勉勵詞

04 與USANA一起建立傳奇

## 活動預告

05 2008亞太區年會

## 領袖分享

06 鑽石董事 黃麗心

08 新晉陸領袖報導

09 精英榜

## 活動報導

10 USANA台灣五週年慶祝大會

12 2007黃金之旅 馬來西亞吉隆坡

## 業務訊息

13 2007年第四屆台灣獨立直銷商協會會員

## Sensé專欄

14 Sensé 最佳之選 美肌重現

14



05



10



18



## 健康專欄

16 預防大腸癌『食』在很重要

17 "好心食物" - 分離黃豆蛋白

18 秋冬保健 遠離心血管疾病

19 Sensé 豪華套裝10月1日上市

20 Sensé 活力滋養面膜

# 華斯博士榮獲艾伯特愛因斯坦獎



麥倫華斯博士於6月25日在聖城耶路撒冷接受艾伯特愛因斯坦獎，以表揚華斯博士對生命科學研究的傑出表現。

艾伯特愛因斯坦獎是一項全球性的獎項，頒發給致力改善人類生活的精英領袖，以表揚他們對人類社會作出的貢獻。

華斯博士獲頒發獎項，是對他在營養科學上的傑出成就及積極參與慈善工作致上肯定及表揚。

「我以感激及謙卑的心情，來接受這份殊榮，並以效法艾伯特愛因斯坦這位偉大科學家的精神作為我畢生的信念。」華斯博士說。

「艾伯特愛因斯坦是一位出類拔萃的偉大科學家及慈善家，他永垂不朽的精神是我的學習榜樣，我將繼續獻身於營養科學，希望將健康的生活帶給全人類。」



## 與USANA一起建立傳奇



USANA Health Sciences 於1992年成立，致力為人類提供革命性的營養補充品及世界級企業的發展機會。這是一個很遠大的目標，但我們知道即使是最長的旅途也是由一小步開始。因此，憑藉優質的產品、

不懈的員工及直銷商，USANA展開了富有傳奇色彩的旅程。

十五年後的今天，USANA已由美國市場拓展至全球共14個市場。USANA的產品更趨多元化，除了有獲獎無數的營養補充品外，更添加美味可口的營養飲料及營養餐集錦組合，以及擁有研究專利的個人護膚產品。除此之外，我們的人事架構亦變得更成熟，員工數目增至1,000人。最重要的是USANA擁有160,000位直銷商及80,000位優惠客戶，不停為USANA的傳奇努力。

在這十五年光輝的日子，USANA不斷成長，我們連續業績增長19季。能夠擁有如此傲人的成就，全因USANA擁有清晰明確的目標，每位夥伴為了達成目標而不斷努力。我們將永不放棄USANA的創作理念－生產優質、有科學根據的營養補充品，及提供公平兼收入可觀的事業機會。這份堅持令我們建立了長期勝利的傳奇，而這個傳奇將會永續延伸下去。

您也可以像USANA一樣建立自己的傳奇，只要您願意踏出成功第一步，然後持之以恆地向著目標

邁進。請緊記，成功是沒有捷徑的，只有願意不斷自我增值，建立強大團隊的直銷商，才能夠成功建立持久的USANA事業。

儘管達到成功並不是容易的事，但請不要輕言放棄。很多直銷商（不論是剛加入的或是已經奮鬥十年的）已許下承諾，願意為夢想而努力。您可以享有的成果是沒有上限的，成功完全掌握在您手上，這就是USANA的動人之處。

十五年是USANA發展中的一個里程碑，但這只是漫長旅程中的其中一頁。不用懷疑，現在就是加入USANA大家庭的大好時機。經歷不同的考驗，USANA變得更強大，更有自信。我們擁有的科學知識、產品、專業人才及科學儀器將會令USANA攀上另一高峰。我深信在未來十五年，USANA將會有更大的成就，我衷心希望您會跟我們一起分享成果。在此，我鼓勵各位(不論是經驗豐富的領袖或是新加入的創業者)許下承諾，與USANA一起向著目標邁進。USANA保證在這成功的路上給予您無限支持，與我們一起創造屬於您的傳奇吧！

祝安康

大衛華斯  
總裁

USANA Health Sciences, Inc.

## 2008亞太區年會 吉隆坡會議展覽中心



2008年3月27日 四 至3月29日 六

請立即行動!!!

# 新晉陞鑽石董事 黃麗心

## 再創生命的價值

五年前失敗的人生讓自己離開台灣到一個陌生的國家-日本想重新再來，沒想到努力了二年又因為合夥失敗在日本嚐到流落他鄉的命運，一度想放下世俗的一切跟著師父修行。當時接觸到USANA時也只是單純的消費者，因為對過去直銷夢碎以及對人的失望，讓自己不再想有經營直銷的動機；沒想到USANA產品的力量漸漸改善了我多年來的偏頭痛與代謝失調的症狀，也讓我的家人健康改善，使我重新認識USANA這個事業的機會。

- 2004/10/26 ◉ 加入
- 2005/01/22 ◉ 銀級董事
- 2006/06/03 ◉ 黃金董事
- 2006/12/23 ◉ 紅寶石董事
- 2007/04/07 ◉ 翡翠董事
- 2007/08/18 ◉ 鑽石董事



重新思考未來、重新調整方向、重新規劃目標，我再也不管別人的冷言冷語、漠視與批評，只要下定決心與堅持一定會達到我設立的目標；默默耕耘、用心經營用誠意去感動別人用行動來領導組織，言行一致協助伙伴找到他們的長處，共存共榮讓每天都享受在USANA的感動中。

記得有一次到千葉去推薦，原本預定二個小時可以到達目的地，卻因為陌生的環境與語言障礙花了四小時才到達，當天晚上為了趕末班電車回東京卻因太匆忙上錯車而到了成田鄉下，下了車已經半夜一點多，出車站又遇到醉漢向警察求救，找了一家24小時的餐廳，用了身上僅有的1000日幣叫一杯咖啡在簿子上寫自己的夢想寫到天亮，我一定要在這片土地上大放光芒，讓不可能成為可能，USANA是我唯一的籌碼，沒有失敗的藉口，我要用生命全心經營，沒有退路全速前進，這一路走來目標清楚踏實。

我是一個單身又沒有高學歷與任何經濟條件的人，只因為我從產品感動，體會華斯博士對人類貢獻的理念，盡其所能的分享與照顧團隊的需求。在日本我的伙伴沒經營過直銷事業；為了尋求資源台灣、日本兩地跑找到可以協助團隊成長的支援與知識，現在團隊中已有二位紅寶石董事、三位黃金董事、二十六位銀董事、六十位白金領航員，幫助別人成功，自己也能成功，享受付出過程中的酸甜苦辣，一年來在日本USANA公司交出漂亮的成績單。



感謝台灣公司去年安排了黃金之旅，使我可以學到正統USANA的文化教育，重新調整腳步全速前進達到當時所定下的目標。感謝應總風趣及有深度的帶動；感謝大中華暨北亞洲區副總裁 Deborah Woo有智慧的領導；感謝USANA日本公司給我很大的空間讓我們這一群對USANA有愛有夢的人可以築夢踏實。USANA的機會是公平的、不分年齡、不分性別、不分國籍、不分出生背景與學歷，不看過去只重視現在與未來，在同一個起跑點往自己的人生目標前進；沒有風險只要不放棄一定可以達到自己所設立的目標，讓每天活在喜悅與感動中，再創自己生命的高峰。

黃金董事 Gold Director Gold Director Gold Director Gold Director Gold Director



楊雲貴

2004.05.25 | 加入  
2007.03.31 | 董事  
2007.07.28 | 銀級董事  
2007.08.18 | 黃金董事

感謝姪女陸秋香黃金董事的推薦，由於她不放棄，不斷跟進，我心動了，而加入USANA，我抱著相信，認真學習，跟著系統走，努力再努力，讓我美夢成真。親愛的夥伴，目標定下來，全力以赴，是成功的不二法則。

感謝公司經理Eric的鼓勵，Penny和行政團隊的支援，感謝鑽石董事盈喬姐姐、森基大哥的鼓勵，感謝王長才大哥、啓明、秋香、玉娟、佳蓉黃金董事的關懷。

感恩再感恩所有親愛的夥伴們，我要幫助你們一個接著一個晉陞黃金董事，請大家一起 Go Diamond!

銀級董事 Silver Director Silver Director Silver Director Silver Director Silver Director



蔡儂碧、陳一中 伉儷

從事USANA之前的職業 | 美容工作室、銀行資訊部  
目前居住的縣市 | 台北市  
加入USANA的時間 | 2003.12  
推薦人姓名 | 謝秀玄  
座右銘 | 拿出做事業的態度



張百萱

從事USANA之前的職業 | 美容美體開運繡眉  
目前居住的縣市 | 台中市  
加入USANA的時間 | 2007.04  
推薦人姓名 | 陳蕾華  
座右銘 | 每個困難，都是一個機會



劉璋杰

從事USANA之前的職業 | 文書員  
目前居住的縣市 | 高雄市  
加入USANA的時間 | 2006.10  
推薦人姓名 | 劉樹杰  
座右銘 | 先想要什麼，就會有什麼



王子嘉

從事USANA之前的職業 | 商  
目前居住的縣市 | 桃園市  
加入USANA的時間 | 2005.03  
推薦人姓名 | 洪雪華  
座右銘 | 堅持到底

張艷華、高淑華

銅級董事 Bronze Director Bronze Director Bronze Director Bronze Director

胡駟紳

董事 Director Director Director Director Director Director

鄧役舟、吳志中、趙淑慧、吳青琴、林益廷、黃庭文、曾淳偉、林慧雅、林錚濬

白金領航員·領航員精英榜

晉陞日期 8/10/2007-10/20/2007



白金領航員精英榜



領航員精英榜

林麗華、王百祿、史中偉、王長才、李政彥、林惠昭、洪國峰、吳曉珍、王盈喬、蔡淑賢、周承家、邱亮茵、洪雪華、簡玉秀、林強森、李良家、林育芹、林玉娟、張綠綠、陳湘玲、黃競瑩、謝秀玄、許飛鳳、彭豔芬、蔡長益、廖為禮、陳培娟、周益鴻、吳美玲、陳娟娟、劉秀紅、林淑媛、葉玉敏、蔡傑碧、孫衣亭、蔡信長、戴克堅、黃靜韻、張雪茹、陳芳香、洪素嬌、洪碧鸞、廖彩微、劉美芳、李秀溫、范雅雯、崔毓華、陳燦輝、吳世文、申作涓、蕭建生、吳進成、王培智、葉嘉媛、邢瑞玲、蔡政治、林文琪、陳惠芳、王伯偉、劉易蘋、王火森、李宇強、楊雅雯、游孔忠、胡駟紳、張綠綺、王博煌、游美珠、周澤民、陳新發、陳秀蓮、嚴惠娟、李碧珠、謝宜君、周坤品、陳義松、王牧衡、王澤湘、張秀盈、王桂棋、金承龍、蔡慧華、覃善健、李桂蘭、黃孟玟、吳怡純、王家騏、紀惠芳、高淑華、朱春花、劉玉香、呂宜容、廖水潭、陳明珠、簡瑞蓉、黃乾琳、吳育青、張秀琴、林淑真、卓嘉惠、魏素專、張家豪、張佑誠、曾千育、楊貴梅、侯淑華、陳淑玲、王怡欣、顧庭毓、胡長龍、陳志盈、王微淳、劉運妹、朱美玲、李炳煌、吳瑞瓊、楊竺依、王春心、鍾美惠、郭寶樺、邱鈺婷、賴淑貞、蔡宜璇、蘇雨菁、洪靜怡、郭秀卿、李國基、劉哲聖、關蘭慧、徐儋政、張秋桂、陳雅吟、林秀珍、林俊良、游淑琴、沈貞慧、林青懿、郭又華、周嘉紘、王金煌、曾麗鴻、宋美惠、翁甄穗、王寶月、陳琇林、葉錦秀、林雪玲、江杏娟、鄭瑩穗、陳政義、林懷裕、李俊儀、余賴靜、林柏芸、陳麗文、陳品濤、李韻慧、黃曉薇、劉盈孜、黃忠榮、黃若溼、林棟樑、狄家深、劉驥卿、劉雨晨、林原印、李威志、陳青鋒、何珮瑤、莊樹陽、蔡濶巨、湯捷寧、李明翰、羅雅靜、韓君宜、姜麗雲、郭曉雯、李秀靜、洪文安、梁月雪、劉俊雄、林惠敏、丁燕玲、劉育青、李妙華、林千翎、汪玟里、李廷若、黃勝仁、李盈枝、吳曉晴、侯秀琴、章瑞華、劉舜龍、江俊奇、蘇凌靜、游金英、陳敬玲、周美慧、陳建慶、高鳳鳴、歐湘玲、吳彥寬、胡銘治、梁德萱、朱宇楓、高玉英、趙婉茹、鐘承漢、蘇阿信、游識恩、吳佳玲、董方宜、王美華、朱宸誼、陳蘇美、張晉禎、廖立群、劉恒如、高麗卿、吳貞瑤、顏子傑、徐惠芳、郭宗翰、陳淑真、鍾明惠、郭欣穎、陳李小鳳、任歐陽連、黃林玉珍、何陳淑雲、張鄭珠子、張簡孟昌、紀張玉柳、林蕊、張紓、曾白皇

林麗華、吳曉珍、王盈喬、林玉娟、謝靜儀、黃競瑩、謝秀玄、蔡長益、陳培娟、周益鴻、林麗華、林淑媛、戴克堅、張雪茹、鄭富忠、陳芳香、劉美芳、黃茂雄、邢瑞玲、謝華鵬、蔡政治、林文琪、陳惠芳、張綠綺、吳金銘、陳新發、陳秀蓮、嚴惠娟、王鐸湘、王桂棋、金承龍、蔡慧華、朱春花、呂宜容、廖水潭、蔡孟娟、林淑真、張佑誠、許博閱、吳上豐、楊竺依、賴慧如、陳建昕、董瓏清、蔡宜璇、洪靜怡、劉哲聖、張秋桂、郭又華、王寶月、劉麗玲、蔡瓊儀、林雪玲、陳政義、林懷裕、孫德富、陳美玲、張淑蘋、張驥卿、劉雨晨、林原印、湯智鈞、陳建智、秦婉欣、莊樹陽、羅雅靜、邱佳鈺、陳文增、洪文安、劉俊雄、羅立喬、蔡玉蘭、李盈枝、陳宛瑜、章瑞華、江俊奇、游金英、陳敬玲、周美慧、歐湘玲、簡佑嵐、吳彥寬、胡銘治、王宏榮、郭婉馨、呂湘凌、梁德萱、朱宇楓、陳明同、黃麗英、高玉英、趙婉茹、鐘承漢、蘇阿信、陳麗云、劉永得、彭詩西、歐秀英、游識恩、吳秀雲、林立偉、王友梅、呂銀萬、吳佳玲、董方宜、高翌峰、王美華、朱宸誼、陳蘇美、張晉禎、廖立群、朱彩雲、劉恒如、高麗卿、謝慧芳、吳貞瑤、顏子傑、陳雅玲、徐惠芳、郭宗翰、蔡麗雯、邢瑞瑜、王志斌、張惠如、陳淑真、鍾明惠、郭欣穎、張、紓、陳李玉珍、紀張玉柳、張簡孟昌、黃陳月娥

# USANA 2007台灣五週年慶祝大會



◇ 新科二星鑽石董事 劉榮榮、潘秀柔伉儷，許下明年上三星的承諾



◇ 台灣直銷商收入前十大領袖



◇ 新科鑽石董事 李政彥、羅惠亭伉儷



◇ 新科一星鑽石董事 謝如雙、劉炳川伉儷



◇ 一星鑽石董事 王百祿



◇ 鑽石董事 王盈喬



◇ 鑽石董事 邱克茵



◇ 新科翡翠董事 羅遠琦



◇ 新科紅寶石董事 吳麗美



◇ 新科鑽石董事 黃麗心



◇ 新科黃金董事



# 2007黃金之旅 馬來西亞吉隆坡

來自各地優秀黃金領導人，一顆渴望成功的心，透過課程學習與體驗分享，感受五天四夜馬來西亞黃金之旅的獨特魅力，並許下目標，朝向成功之路邁進！



## 恭 喜 榮 任

### 2007年第四屆台灣獨立直銷商協會會員



二星鑽石董事  
劉榮榮 伉儷  
潘秀柔



鑽石董事  
王盈喬



一星鑽石董事  
謝如雙



鑽石董事  
邱亮茵



一星鑽石董事  
王百祿 伉儷  
江春子

**任期** 2007年7月1日~2008年6月30日  
**資格** 2006年7月1日~2007年6月30日期間，個人收入為台灣直銷商中高居前五名者，將擔任第四屆協會會員。

**權責** 台灣獨立直銷商協會代表全體直銷商每兩個月與公司開會一次，對公司提出具體的建議，以作為公司制定市場營運方針參考。

# sensé beautiful science™ 最佳之選

## 美肌重現 一切從基礎開始

想要擁有美麗白皙的肌膚一切就要從基礎開始，皮膚細胞健康，美肌自然重現。

### 皮膚的功能：

1. 具有張力及彈力：主要是胺基酸組成。
2. 滋潤：主要是水分。
3. 觸覺及感受：主要是神經及微血管組成。
4. 皮脂腺：主控油脂分泌。
5. 皮膚組織結構需要是膠原及彈力素。

皮膚功能如果失調，造成皮膚鬆弛、結構改變、油脂分泌過度、皮膚缺水乾燥及敏感。

### 分析皮膚：

皮膚的分析目的在於決定皮膚的狀況，已選擇建議正確護理方法，已達最佳效果。因此皮膚狀況經常轉變：有時變差、有時穩定，如果善加保養就能改善。

### 如何分析皮膚：

依照年齡分析：是最容易診斷肌膚的問題。

30歲年齡	皮膚的特徵為普通都市肌膚。表面脫水、開始出現幼紋、彈性略減。
40歲年齡	皮膚的特徵為壓力性肌膚。表面乾燥脫水、明顯深刻紋理、眼部及頸部出現線紋、皮膚彈性消失。
50歲年齡	皮膚呈現衰老肌膚。嚴重脫水、出現脫屑、肌肉下垂、膚色不均勻、眼袋浮腫下垂、血管及纖維增生。

### Sensé最佳之選 美肌重現

Sensé全系列產品具有抗氧化配方、抗衰老系列及細胞修護系列。適用於任何肌膚。Sensé擁有獨家技術及專利，因而獲得2007年猶他州全州之冠最佳個人護理產品生產公司。

### Sensé專利技術

科研保質技術(U.S. Patented Self-preserving Formula)，獲得美國專利(編號：US 7,214,391) 科研保質技術的概念，是讓產品達到自我保質的功效，它涵蓋六個元素。

- 含水量控制：產品中的水份被嚴密鎖緊，微生物由於缺水的關係而無法滋生。
- 酸鹼度控制：我們嚴格控制每一配方的酸鹼值，使之一方面達到護膚效果，另一方面又能限制微生物存活的可能。
- 活性成份的雙重功用：配方中的活性成份皆肩負保質效能。Sensé不會單純為保質的原因而添加任何成份。
- 優質生產：生產廠房保持絕對清潔衛生，以確保產品的安全、純淨。
- 包裝：所有產品均採用密封式包裝，以免客戶使用時意外污染產品。

### Sensé先進美容技術

#### 活肌更新技術(DSR)

- 減淡幼紋及皺紋：來自海洋的抗衰老成份，可迅速深入肌膚，減淡幼紋及皺紋，令肌膚回復細嫩。
- 令肌膚白滑細嫩，緊緻動人：活基更新技術配合其他天然成份，能令肌膚緊緻、富有彈性；經臨床證實，可有效從肌膚底層增加肌膚彈性。

- 加速細胞更新：此獨特配方可促進細胞更新，使肌膚變得潤滑細嫩，水份充盈。
- 膚色亮麗均勻：配方絕不含酸性物質，不會刺激肌膚，而甘草及苜蓿能對抗色素沈著及褐斑，令肌膚保持健康亮麗。

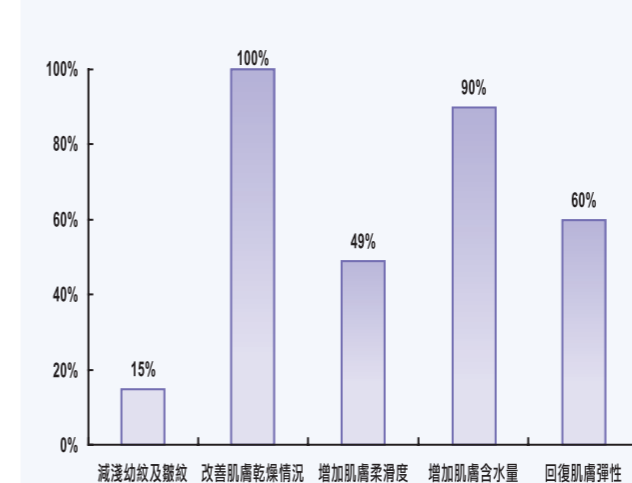


Regenisomes：24小時全天候保護，幫助修護老化肌膚。

Regenisomes含有兩種重要元素，可減退陽光的不良影響，協助修護受損細胞。

- Photosomes.這感光酵素能迅速保護及活化細胞，這酵素配方於日間修護防曬乳液。
- Ultrasomes.這酵素的修護功能持久而緩慢。它能在您酣睡時，修護受陽光破壞了的細胞。這酵素配方於柔潤修護晚霜及柔潤麗眼霜。

### 8星期臨床測試結果



### Sensé專利成分

世界知名細胞營養學家研製成的葡萄籽精華-T及健體-C，含有豐富養份，有助肌膚抵禦氧化壓力，是健康肌膚及頭髮的重要修護元素。

#### 葡萄籽精華-T(ProflavonoI-T)

強效抗氧化抗衰老元素，能全面保護細胞，含有優質維生素E幫助滋潤肌膚。

#### 健體-C(Proteo-C)

健體-C的特殊效力，能以穩定、可直接塗於臉上的形態，為肌膚帶來維生素C的好處。它揉合了水溶性及脂溶性維生素C的力量，能有效保護肌膚免受環境影響，延緩皺紋及細紋的出現，令您的肌膚青春亮麗。脯氨酸及甘氨酸能助肌膚攝取水份，減退皺紋及幼紋。

#### 臨床上實驗證明

Sensé全系列產品，8星期臨床測試結果證實可增加肌膚彈性，減淡細紋及皺紋，改善肌理及增加肌膚水份。在短短8周內，達到理想效果。



## 預防大腸癌「食」在很重要

國人飲食西化日甚，高油脂、硝酸鹽類、醃漬的食物與戴奧辛等環境中的毒素暴露，導致大腸癌的病患趨於年輕，飲食在大腸癌患者扮演著重要的角色，紅肉攝取會增加大腸癌發生的風險，而高纖維質食物可以降低大腸癌發生率。



台灣癌症基金會及美國癌症協會 ACS 從 2004 年起，提出「蔬果 579」飲食觀念，建議 6 歲學齡前兒童，每天攝取應 5 份新鮮蔬果；6 歲以上學童、少女及女性成人，應天天攝取 7

份蔬果；而青少年及男性成人，則應每天攝食 9 份蔬果。蔬菜類一份約為生重 100 公克，水果類 1 份約為 150 公克，每日攝取蔬菜的份數，應較水果多一份。目前已證實足量的蔬果纖維，可預防大腸直腸癌，並減少乳癌、食道癌等數種癌症的發生率。此外，蔬果中所含的維他命 C、E、兒茶素等營養成分，對於抗自由基、降低心血管疾病的罹患率等，皆有正向保護作用。

### 調整飲食、生活習慣：

- 1 維持理想體重。
- 2 不要攝取太甜的食物：甜點、蛋糕、點心、零食等。
- 3 攝取優良蛋白質：例如：瘦肉、黃豆製品等。日本研究發現，多吃非發酵的黃豆類食物得到乳癌、大腸癌及前列腺癌的機率都降低。

- 4 採低油飲食避免油煎油炸之烹調方式，肉類的皮皆應捨去，烹調方式以水煮、清蒸、涼拌、燉等烹調方式為佳。減少動物性脂肪攝取，可以降低癌症發生。
- 5 維生素、礦物質之補充大腸癌與飲食有密切關係，缺乏鈣、維他命 A、C、D、E(減少化學物質誘發)都與大腸癌有關，美國營養學會在 2007 年最新研究指出飲食中缺乏葉酸、維生素 B6、B12、甲硫胺酸也會增加直結腸癌的罹患率，足見維生素、礦物質對腸道健康的維護十分重要。
- 6 多攝取高纖維食物美國心臟學會建議，健康的飲食應每天攝取 25 - 35 克的纖維，多吃各種植物來源的食物，如蔬菜水果、穀類的食物可以減少消化系統癌症的發生，同時天然蔬果中含有豐富的「植物性化學成份」(Phytochemicals)除可對抗疾病外，亦具有防癌抗癌的效果。
- 7 多食新鮮食物，避免使用加工食品 例如：醃製類食品：醬瓜、醬菜、豆腐乳等。
- 8 避免飲酒、吸煙及嚼檳榔。
- 9 避免燻烤、油炸食品。
- 10 多喝白開水。

癌症有 60%-70% 可以預防，其中 30%-40% 靠飲食調整、運動及維持適當體重，30% 靠戒菸及避免二手菸害。意即癌症是可以預防的，但不只是靠早期篩檢，而飲食防癌可以說是最簡單易行的方式。



### 營養師的叮嚀

根據臨床證明，大腸癌是容易被診斷、容易治療、且大部分大腸癌是可以被預防，除了平時少吃肉類及動物性脂肪，多吃高纖維食物外，適度運動，另補充一些營養產品例如：基本營養套裝、活力鈣片、纖維素、黃豆蛋白奶，提高腸胃保護力，促進腸胃健康。

## “好心食物”-分離黃豆蛋白

黃豆的營養價值這麼高，但是國人吃黃豆的習慣多在於：豆漿、豆腐、豆乾等，就營養觀點來看，有怎樣的差別呢？

黃豆富含大多數水溶性和非水溶性的蛋白質。做成豆漿後，保留大部分的水溶性蛋白質，30% 的非水溶性蛋白質則留在殘渣中供動物食用。而豆腐、豆皮等都是從豆漿製成的，損失情形類似於豆漿。

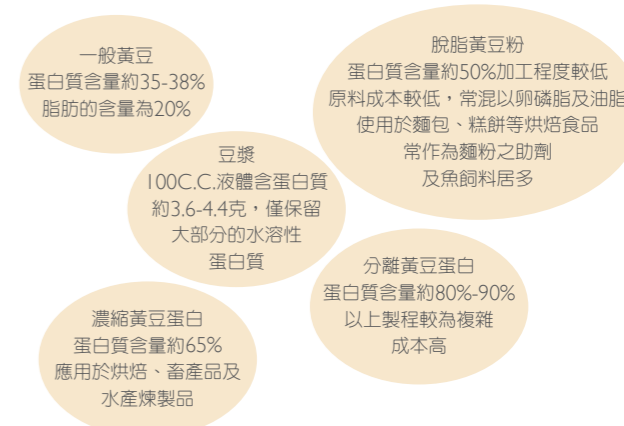
### 分離黃豆蛋白的好處：

- 1 含豐富胺基酸，其中的甘胺酸(Glycine)及精胺酸(Arginine)可降低血清胰島素的濃度，減少膽固醇在肝臟的製造。
- 2 國人十大死因中的腦血管疾病、心臟病、糖尿病、高血壓疾病，以及相當比例的腎臟病，都直接或間接與動脈血管硬化有關，分離黃豆蛋白富含的精胺酸(Arginine)還可增強血管壁內皮細胞的彈性，可減少血管堵住時，血管內壓力變大，避免因血管無彈性，脆裂造成出血性心臟病或中風。
- 3 優質蛋白質來源，製程保留水溶性與非水溶性蛋白質，胺基酸種類與含量均較其他黃豆蛋白製品高數倍以上。
- 4 不含酪蛋白、膽固醇，其蛋白質含量與組成，是最好代替牛奶的食物，適合乳糖不耐症的人使用。
- 5 不會產生豆漿未煮熟的物質-抗胰蛋白抑制素，抑制腸胃內胰蛋白對食物的消化與吸收，出現噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉、厭食、乏力等現象。不會造成胰臟傷害。

黃豆蛋白可在消化管內會與膽固醇結合，故可抑制膽固醇的吸收並促進膽固醇的排泄，對於預防心血管疾病有正面的意義。1999 年 10 月美國 FDA 認證「配合低飽和脂肪及低膽固醇的膳食，每天攝取 25 公克黃豆蛋白，可降低罹患心臟疾病的危險」(即 FDA Soy Health Claim)。

由於心血管疾病之危險因子，除了高膽固醇外，還包括肥胖、糖尿病、高血壓及同半胱胺酸等，因此建議除了黃豆蛋白奶外，宜掌握減鈉、控制熱量、並適量補充綜合維生素、維生素 C、E、葉酸、維生素 B12、鈣、鎂、輔酶 Q10、Omega-3 魚油及纖維素等。

### 黃豆蛋白原料之種類繁多，每 100 克粉末重量所含蛋白質分為：



### 營養師的小叮嚀

USANA 黃豆蛋白奶，屬分離黃豆蛋白，含有 80% 以上蛋白質，是市面上含有最多大豆蛋白的產品，每個份量的黃豆蛋白奶含有二十四公克大豆蛋白，而脂肪則只有一公克，它不但脂肪含量低，而且更不含膽固醇、動物性蛋白，更易為人體吸收。USANA 黃豆蛋白奶採用非基因改造，另含 48 毫克/份的大豆異黃酮。



## 秋冬保健 遠離心血管疾病

進入秋冬季節，暴露於寒冷的環境下，容易引發一連串生理反應。

從外而內有皮膚、肌肉及血管的收縮、組織器官代謝率的增加、腎上腺素分泌增加等反應。尤其經常處在一下冷、一下熱的情況，更容易造成血壓上升與心臟負荷的增加。尤其秋冬之際感冒又是引起心臟疾病發作的危險因子之一，稍有不慎便會併發心臟相關疾病。

如果你是以下族群就需要特別注意：



建議當你身體出現下列警訊時，一定要趕快去看醫生：

- 1 突然感到虛弱，或有一邊的臉部、腿部、手臂有麻木的感覺。
- 2 突然感到視線模糊，或是完全看不到，尤其只有一隻眼睛看不清或失明的狀況。
- 3 突然不能說話或聽不懂別人在說什麼。
- 4 突然發生頭昏目眩、不能站立或不經意的跌倒。
- 5 突然感到非常嚴重無法解釋的頭痛。

如果上述的症狀如發生在腦部方面，會引起中風；如發生在心臟部分，則會引起心肌梗塞，嚴重時甚至會休克昏迷。

當發生休克昏迷的情況時，除了緊急打電話向醫院求救外，第一時間先要將病患平躺，在視其意識是否清楚、是否有抽搐現象以及有無脈搏與呼吸，如有以上情況發生時，不用急於找出發生原因，請馬上做心臟按摩，因腦部缺氧約四秒鐘，人就會昏迷，過了這寶貴的四至六分鐘後，就算急救後心跳血壓恢復，還是可能成為植物人。

在1-2小時之內還沒有消失的話，可能你的腦部已經產生短暫的局部缺血中風(TIA)，如果持續了24小時還沒有消失，那有可能是你已經中風了。

### 保護的營養素

營養素與心臟之間的相關性，主要是來自其對脂質及脂蛋白的影響，流行病學報告顯示，低總脂肪、低飽和性脂肪及低膽固醇攝取量，罹患心臟病的機率會相對降低。另外多攝取膳食纖維、植物性雌激素抗氧化劑維生素C、輔酶Q10、類胡蘿蔔素、維生素B6、B12、葉酸和礦物質硒、魚油，都可對心臟血管提供保護作用。



### 營養師的叮嚀

適當補充營養食品可以提供額外保護作用，例如：基本營養套裝、輔酶Q10、活力奧米加魚油、Poly C、纖維素、黃豆蛋白奶。

**sensé**  
beautiful science™

豪華套裝  
10月1日上市



Sensé臉部護理精選，  
給您肌膚全方位照顧，  
使您肌膚充滿活力，  
天天擁有健康和富有彈性的肌膚！

產品包括：

柔潤保濕潔面乳(Gentle Daily Cleanser) X1

柔潤保濕爽膚水(Hydrating Toner) X1

日間修護防曬乳液(DPE with Sunscreen) X1

柔潤修護晚霜(Night Renewal) X1

完美活肌精華(Perfecting Essence) X1

柔潤麗眼霜(Eye Nourisher) X1

稻米纖維磨砂膏(Rice Bran Polisher) X1

活力滋養面膜(Nutritious Crème Masque) X1

# sensé

beautiful science™

## 好久不見！

### 活力滋養面膜

清除污垢  
保潔及令肌膚更加緊緻  
針對毛孔阻塞及乾燥肌膚

