

健康食品專輯(下篇)

- 菇與微量元素
- 小麥胚芽E
- 花粉與蜂蜜
- 葱／蒜／醋

均衡的健康觀念

本專輯在上篇中對健康食品的定位市場、種類與療養食品做了概論性的介紹。本期再以菇類／小麥胚芽／花粉／蜂蜜／葱／蒜／健康醋等實例，分別介紹產品與健康的關係。只是，我們要再一次提醒讀者，千萬不要忽略營養要均衡攝取，不能依賴單一食品來維持身體的健康。