

食譜

Recipe / Notice

CHOCOLATE HEARTS

Easy Guilt-Free Delicious Chocolates

心形巧克力

簡單無罪惡感的美味巧克力

由 Barbara Swartzentruber 提供
(艾美董事 Director/俄亥俄州 Coshocton 市)

食材：

- 4 湯匙椰子油
- 2 湯匙生蜂蜜(raw honey)
- 2 湯匙艾美可可活綠蔬菜粉
- 2 勺艾美優豆蛋白粉



做法：

- 在小鍋內融化椰子油。
- 加入生蜂蜜攪拌，但不要煮沸。
- 加入可可活綠蔬菜粉攪拌。
- 加入優豆蛋白粉攪拌。
- 倒入矽膠(Silicone)模型。
- 放入冷凍庫冰凍至硬化。
- 盡情享用！

營養資訊(1份)

卡路里：32 卡 • 碳水化合物：1.9 克
脂肪：2.3 克 • 蛋白質：12 克

艾美優豆蛋白粉(AIM ProPeas)由豌豆(peas)萃取而成，不含糖份的植物蛋白質，有助調整身體為鹼性體質，並可增加飽足感，促進新陳代謝和維持瘦肌肉量，因而能幫助體重管理。

- 非基因改造 • 無麩質 • 純素認證

目錄

2026 年 2 月

心形巧克力食譜+產品簡介	1
見證：活力麥苗粉有效	2
產品成分新信息	3
抗氧化劑 2000 的抗氧化保護	4

可可活綠蔬菜粉(CoCoa LeafGreens)是提供5種不同的蔬菜葉(大麥葉、菠菜葉、羽衣甘藍葉kale leaf、芝麻葉 arugula、瑞士甜菜葉Swiss chard leaf)與綠花椰菜芽(broccoli sprout)，以及富含抗氧化劑的可可子(cacao)與可可粉(cocoa)的綜合粉末產品。它是獨特與眾不同的超級營養品。

可可活綠蔬菜粉獨特的地方

- 對不喜歡綠色蔬菜味道的人來說，是攝取綠色蔬菜的理想方法
- 非基因改造Non-GMO與素食Vegan的成份
- 每2份含有400 µg的sulforaphane(蘿蔔硫素)，幫助維護整體健康
- 不含糖份的可可味
- 高含量的天然葉綠素

主要的好處與特色

- 類黃酮山奈酚(kaempferol)是抗氧化劑，以維護心血管健康為目標
- 類黃酮槲皮素(querctetin)抑制組織胺(histamine)的製造和釋放
- 維生素K對健康的骨質密度至關重要
- 葉黃素(lutein)可保護皮膚與眼睛免受自由基的傷害，包括藍光的傷害

活力麥苗粉有效 BarleyLife Delivers Results

艾美活力麥苗粉家族產品持續地讓人感覺更好，活得更健康，而且這些健康效果肯定了艾美產品的營養品有效。以下的見證顯示，健康改善的程度因人而異，無論是服用活力麥苗粉、特級活力麥苗粉，或是活力麥苗粉膠囊，它們都有效！

“爲了保持我身體鹼性的體質，尤其爲了我的關節痛、甲狀腺和整體健康，我本人每天服用活力麥苗粉和特級活力麥苗粉(BarleyLife Xtra)。我懶得吃水果，所以還好有特級活力麥苗粉，我可以從一杯果昔獲得蔬果的營養。我不能沒有我的活力麥苗粉。”

Moonira Vawda/董事 Director
南非 Durban

“我經常從事體力勞動。當我幾天沒喝活力麥苗粉時，我確信，酸痛更嚴重。”

Fred Harris/會員
維吉尼亞州 Stuarts Draft

“我母親的丈夫服用活力麥苗粉膠囊。在服用它的6個星期之後，他全身的痣(moles)和小肉瘤(skintags)開始脫落。活力麥苗粉是我們全家的生命線，我們都喜愛它，而且不能沒有它。”

Marillize Kukuk/董事 Director
南非 Pretoria

見證不代表每個人都會獲得一樣的效果。

“我以前是校車司機。有一天，我載一個班級學生去校外教學，在去的路上，有3名孩童同時生病，我心想是暈車所致，於是格外小心，甚至停一下車再開。在學生下車後，我開始清理嘔吐物，斜靠著座位，避免我的頭髮碰到髒物，一位同行家長說：「我很高興，你會清理它，我肯定無法做到。」我回答說：「我以前常暈車，所以非常同情這些小朋友。」這位家長回答：「哦，這些小朋友不是暈車，而是全班都感冒了！」我不曾生病，即使身處滿車充滿病菌的車裡。有一天，我也無意中聽到我常載的學生們說：「其它校車的司機常請病假，但是英格麗從未請病假，她不曾生病。」我將它歸功於每天早上服用活力麥苗粉。”

Ingrid Stoetzel/督導 Group builder
加拿大 Manitoba 省 Richer 市區
活力麥苗粉

會員價:\$52.00 美元/顧客價:\$56.00 美元

(加拿大會員價:\$54.00 加幣/顧客價:\$57.50 加幣)

Testimonials should not be construed as representing results that everyone can achieve.



BarleyLife
5809E, \$52.00 M, \$56.00 C
(CAN 5815E, \$54.00 M, \$57.50 C)

產品成分新信息 Harvest Update

艾美在此提醒會員與顧客，我們的每一個優質產品所使用的成分皆為天然採收之物。

大自然每個季節都會產生微妙的變化

Nature can make subtle changes every season

艾美產品採用許多純水果、蔬菜、草本植物，而這些食材的天然顏色、氣味和味道會隨季節的不同而變化。

您信任的配方不變，艾美對品質、安全與功效的堅持亦是如此。

您知道嗎？Did you know?

- 全食物草本植物會隨著季節稍有變化
- 就像在農夫市場一樣，不同時段收成的農作物，其外觀和味道可能稍微不同。
- 這不是品質低落，只是大自然在每季收成上留下它獨特的印記。

注重品質 Quality Focus

- 草本纖維素(Herbal Fiberblend)中的每種成分均經過成分鑑定測試，確保您獲得的產品內容物與標籤所列完全一致。
- 更精確地說，艾美挑選最好的洋車前子(psyllium)，確保艾美會員盡可能獲得最好的洋車前子。

幕後真相 Behind the Scenes

有沒有想過草本纖維素是怎麼做出來的？

Every sonder what goes into every batch of Herbal Fiberblend?

- 每種草本植物來自世界各地的收成
- 嚴格的品質要求，確保每個成分符合安全、有效性、與產品營養標示一致
- 每種成分必需通過這些規格要求後，才能放行進行混合作業
- 所有的成分一旦核准後，會在 GMP (Good Manufacturing Practices, 良好生產規範) 認證設施內混合成混合均勻物，然後裝入貼有標籤的罐裝容器內。

接著，這些罐裝產品必需符合另一套嚴格的品質規範，其中包括微生物、重金屬、寄生蟲檢測等要求。這些測試皆由第三方實驗室完成。

一旦通過，這些批次產品將再次進行抽樣評估，從視覺、味道、氣味及膨脹度等層面檢驗，才會放行供艾美會員使用。



抗氧化劑 2000 的抗氧化保護

Antioxidant Protection from Proancynol 2000

生命在於平衡，甚至在細胞層面上，氧化劑(oxidants，造成損傷)與抗氧化劑(antioxidants，防止損傷)之間的戰鬥持續進行中。**艾美抗氧化劑 2000**的防禦性質有助於維持體內至關重要的平衡，因為它能提升身體內抗氧化劑的含量。以下的 7 種成分代表的個別化合物，只是抗氧化劑 2000 中一些豐富的保護性抗氧化劑。

1. **綠茶萃取物(Green tea extract)**含有許多生物活性抗氧化劑，其中最強力的抗氧化劑之一是兒茶素(Epigallocatechin-3-gallate 即 EGCG)，除了具備強力的抗氧化劑活性可中和氧化劑外，兒茶素還提供抗炎與保護心臟特性。兒茶素被腸道菌群即刻吸收後，會代謝成生物活性化合物，並被輸送到身體的特定部位。
2. **迷迭香萃取物(Rosemary extract)**提供植物來源的化合物，含有高抗氧化活性，而且**迷迭香酸(Rosmarinic acid)**提供許多有益的生物效應(beneficial biological effects)；除了保護細胞、神經，抗炎和對抗病毒外，咖啡酸(caffeic acid)與丹森素(danshensu)會提升迷迭香酸清除自由基活性的有效性，它們是迷迭香酸主要的兩個代謝產物。
3. **葡萄籽萃取物(Grape seed extract)**提供強力的抗氧化劑活性來源，主要來自植物來源**原花青素(proanthocyanidins)**的多酚。這些存在於葡萄籽的酚類化合物主要是類黃酮(flavonoids)，包括**黃烷醇(Flavan-3-ols)**，保護細胞不受自由基的損害作用。
4. **蕃茄萃取物(Tomato extract)**代表另一種源自食物，富含抗氧化劑的成分，而類胡蘿蔔素、**蕃茄紅素(lycopene)**與**酚類化合物(phenolic compounds)**是蕃茄萃取物中提升整體抗氧化能力的關鍵成分。透過補抓氧化劑並降低其對 DNA、酶蛋白及細胞膜脂質的損害，蕃茄萃取物幫助降低體內的氧化壓力。
5. **硒(Selenium)**是必要礦物質，提供抗氧化保護，降低氧化壓力，對抗發炎，提升免疫功能。攝取適量的硒能提升**硒蛋白(selenoproteins)**的生成，而先天免疫細胞的正常功能需要硒蛋白。
6. **N-乙酰半胱氨酸(N-Acetyl-l-cysteine)**提供強力抗氧化活性與抗炎特性。它還具有間接抗氧化作用，在穀胱甘肽(glutathione)的生成中扮演前驅物質的角色；它是身體內含量最豐富的天然抗氧化劑。
7. **α -硫辛酸(Alpha-lipoic acid)**是同時兼具脂溶性和水溶性的有效抗氧化劑，保護細胞不受氧化劑的損害。除了抗炎特性外， α -硫辛酸可以再生其它的抗氧化劑，包括穀胱甘肽、維生素 C 和維生素 E。

參考資料：

¹ doi.org/10.3390/molecules30030654

³ doi.org/10.1016/j.jff.2020.103861

⁵ doi.org/10.3390/molecules30030437

⁷ doi.org/10.1016/j.biopha.2025.118480

² doi.org/10.1016/j.tiv.2017.01.016

⁴ doi.org/10.3390/foods10010045

⁶ doi.org/10.3390/jcm13144127



抗氧化劑 2000

會員價\$33.50 美元 /\$35.50 加幣
顧客價\$36.50 美元 / \$38.00 加幣