no.65
2021 .May

里仁為美

誠信・互助・感恩

封面故事

繽紛植化素　彩色食療力

里家故事

從食農到食育
面對面傳遞「食」的價值

好物首推

植物療癒力 健康好活力

CONTENTS

NO.65　2021.5

3　里仁為美　從一顆慈悲的心出發

4　封面故事
繽紛植化素 彩色食療力

6　顏來如此 植物色彩藏著健康密碼

8　植化素五大色系全攻略

14　主廚教你 如何吃進多樣植化素

18　里家故事　從食農到食育 面對面傳遞「食」的價值

20　好物首推　植物療癒力 健康好活力

22　里仁新訊　以訂單協助自立 里仁為庇護工場提供培力資源

23　嚴選用心　里仁商品規範／上架流程／誠信分級

發行所　里仁事業股份有限公司
發行人　李妙玲
電話　02-2545-6535
地址　台北市南京東路四段 75 號 6 樓
網址　www.leezen.com.tw

企畫編輯製作　台灣赫斯特媒體股份有限公司
資深主編　許騰文
資深美術編輯　洪思齊
封面攝影　張季禹
電話　02-7747-1688#611

Printed in Taiwan

版權所有，歡迎轉載完整文章，
敬請聯絡取得書面同意。

里仁

從一顆慈悲的心出發

20多年前，有機農耕在台灣曾經只是勉強的想像，沒有人看得到路。因為想讓土地恢復元氣，能夠世代永續，1998年里仁開張，決心要做「該做但還沒有人做的事」。

里仁相信最真實的好處來自互利而非自利，最長遠的合作是彼此感恩互助而不是競爭逐利。因為了解農友轉作有機的艱辛，里仁以契約種植來保障農友的收入，更熱情接納轉型期的蔬果，號召志同道合的消費者以實質購買，陪伴農友度過掙扎糊口的轉作歲月。

為了珍惜每一棵未施農藥化肥的盛產蔬果，並帶動更多人投入友善大地的實踐，里仁與廠商攜手突破技術瓶頸，開發出各種自然平實的食品、生活用品及有機棉品。鼓勵食品廠商優先採用本土有機或天然食材，盡可能地「不添加」並減少加工層次，完全拒絕人工香料、化學色素、合成防腐劑，呈現食物天然真實的安心本味。同時也邀請用品廠商選用易分解、少危害的友善成分，盡量降低便利消費對大地形成的衝擊。

里仁以串聯上下游的通路角色，持續在農友、廠商和消費者間分享溝通，促成相倚互信的夥伴關係。因為認同這樣的共存共榮理念，「誠信」便成為彼此長期支持下最自然的期待：農友像是疼惜子女般呵護樹草蟲鳥生態、廠商以家人自用的心情來產製每一項商品、消費者也珍惜栽種人及製作者費盡心力才產出的安心好物。這一路上雖然挫折與困難不斷，但是因為相信感恩相挺比指責更有力量，因而點亮了一個群策群力、真心互助的良善循環。

在里仁，最能鼓舞士氣的數字是支持有機耕作的參與人數與受惠保育物種。這樣的事業只有同好、沒有競爭，每多一個人參與，理想就更趨近實現。因此里仁將盈餘回饋到「慈心有機農業發展基金會」與「福智文教基金會」進行有機農耕、種樹減碳、生態保育、生命教育等的推廣，讓每一份投入都在利他的循環裡生生不息。

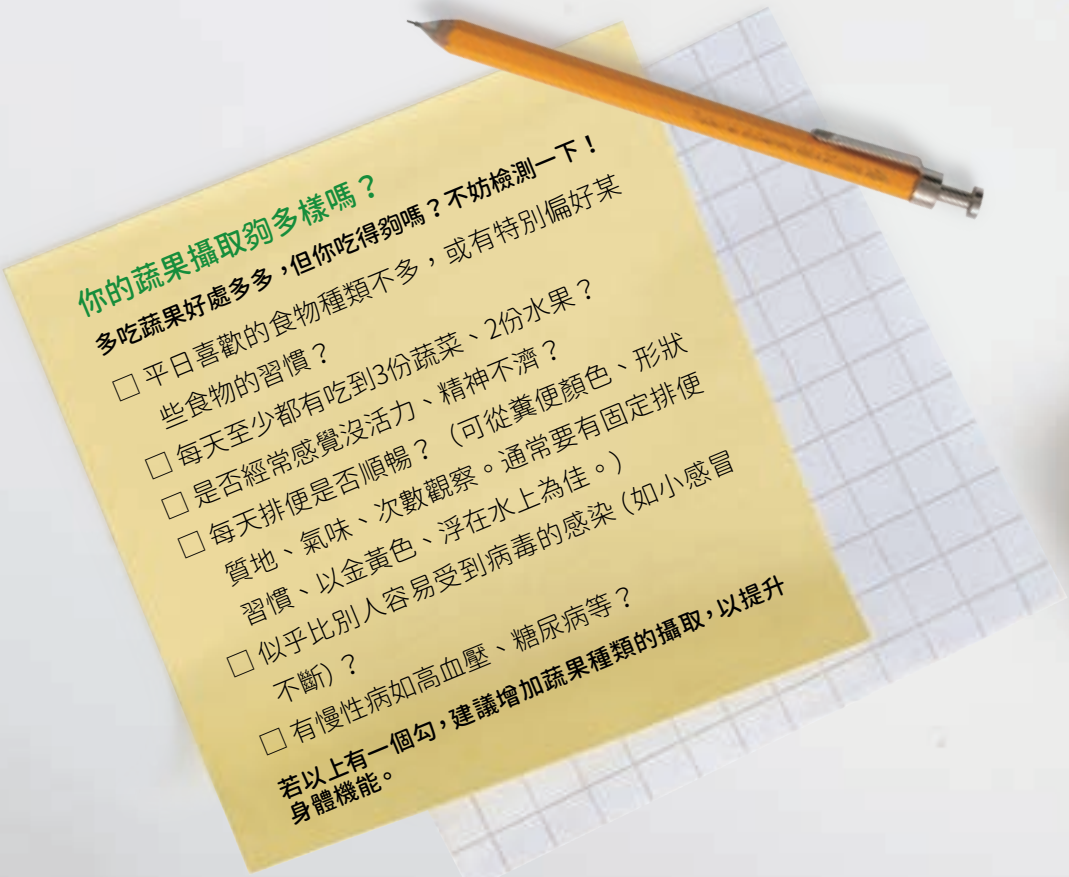
里仁一路摸索至今，「光復大地 淨化人心」的這個願望逐漸實現，成為受到各界鼓勵的社會企業。但守護土地與自然的使命沒有終點，你我每一分善意良心的投入都將成就共同的歡喜美好。

繽紛植化素 彩色食療力

植物中獨有的植物性化學物質——植化素，
是21世紀最受矚目的營養元素，
這些營養素人體無法製造，必須從蔬菜水果中攝取。

以往的營養學，認為蔬菜水果的營養價值在於膳食纖維、
維生素、礦物質與微量元素。
但從本世紀開始，營養科學家陸續發現蘊含在
植物色素中的化學物質——植化素，
在抗氧化及預防慢性病上扮演重要的角色。
到底什麼是植化素？對人體健康有什麼助益？
又該怎麼吃才能發揮最好的效果？讓我們來一探究竟。

文／鍾碧芳．攝影／張季禹．視覺設計／洪思齊



顏來如此 植物色彩藏著健康密碼

植化素就像是植物的防護罩，能抵禦來自外部的侵害，人們若適量攝取對健康大有助益。每日選擇多種色彩的繽紛蔬果，以蔬食領受大自然給人類最珍貴的營養物質，能為我們打造健康體質！

文／鍾碧芳．攝影／張季禹．圖片提供／ shutterstock

植化素（phytochemicals）的原意就是指植物性化學物質，是植物為了抵禦昆蟲、細菌及紫外線、空氣土壤的汙染，以及其他惡劣環境的傷害所形成的自我保護機制，也可說是植物的免疫系統。所有植物性全食物如各種色彩繽紛的蔬菜水果，以及香草、辛香料、豆科植物、堅果、種子芽菜與各式穀類等都含有不同型態的植化素。

這些存在於植物顏色與氣味中的天然化合物，對人體來說十分珍貴！人體若缺乏植化素，雖然不會像缺乏維生素或礦物質而影響身體機能運作，但若能多多攝取，卻能發揮抗老化、清除自由基，輔助其他維生素發揮更好的效果，有著預防保健的功能，因此受到矚目。

五彩蔬食 有助維護腸道健康

林口長庚醫院前胃腸科主任陳邦基教授指出，植化素被稱為是21世紀的維生素，也有「第七營養素」之名。這是在吃蔬果獲取豐富營養之外，額外得到的好處。蔬食富含膳食纖維和植化素，是腸道益生菌的食物來源之一，有助維持腸道健康。現代人很重視腸道益生菌保健之道，陳邦基指出：「好菌是吃素的、壞菌是吃葷的。」充分說明蔬食對腸道健康的幫助。

其實，傳統中醫也有類似的觀念：五色食物與五臟有對應關係，例如春天要吃綠色食物以補肝、夏天養心要吃紅色食物、長夏時（每季的最後18天，季節轉換期）養脾可多吃黃色食

物、秋天養肺以白色食物為主，冬天則可以黑色食物來養腎。馬偕紀念醫院中醫部婦科主治醫師瞿瑞瑩表示，一千年前的老祖宗就提出以五色食物來調養五臟的說法，但最被強調的觀念，是要順應時節、透過不同顏色的食物進行養生。

植化素對健康好處多多

近年來，有愈來愈多科學研究報告指出，植化素的抗氧化功能很多元，幾乎每種顏色的蔬果都含有不同組合的結構特性與功能。聯安預防醫學機構聯安診所營養師王貞云指出，若依照化學結構來區分，植化素可大致分成類黃酮素、類胡蘿蔔素、有機硫化物、酚酸類、植物性雌激素與其他等六大類，不同種類的植化素有著不一樣的功效。

總的來說，植化素對人體的功能在於其強大的抗氧化物質。這些抗氧化成分可清除自由基、活化免疫機能、增強免疫力，也可輔助維生素發揮生理機能、激發體內酵素的活性，預防細胞受損。進而，可以改善血流循環、抑制發炎與過敏反應，抵禦細菌及病毒的感染、減少患病風險。

蔬食富含膳食纖維和植化素，是腸道益生菌的食物來源之一，有助維持腸道健康。

每日選擇多彩蔬果，攝取大自然給人類最珍貴的營養物質，能為我們打造健康體質！

而多數慢性疾病與細胞氧化有關。因此，蔬果中的天然抗氧化植化素，也對於預防慢性疾病如高血壓、糖尿病、肥胖症、骨質疏鬆、心血管疾病等都有幫助，是維持人體健康不可或缺的營養物質。

這樣吃就對了：當令、在地、多色彩

陳邦基提出，平日選擇多種顏色的植物全食物時，不僅要有意識地挑選不同顏色，且要以當令、在地為主。也因為植化素多存在於植物的外皮纖維與種籽、根莖之中，需要找值得信任的小農或商家，選擇新鮮、有機的食材購買，充分沖洗後，再全果食用較佳。

而以中醫順時養生的概念來看，若要在春天養肝，並不是只有在春天才能養肝，而是春天更適合養肝。也絕不是某色食物只能對應某臟器，而是各種顏色都要均衡攝取，才能讓各臟器取得平衡。瞿瑞瑩建議，可在不同季節選擇當令蔬果，並增加該節令對應的顏色食物，此外，食用前若能留意食物的寒熱屬性，達到溫寒平衡，對健康養生效果更好。

蔬果中的植化素種類多元，光是一種顏色蔬果所含的植化素就涵括多種對健康有益的化合物。只要留意將色彩概念加入日常飲食，多方攝取不同顏色的蔬果，達到均衡營養的效果，對健康才有幫助。

植化素五大色系全攻略

無論是從西方醫學營養學或傳統中醫學來看，不同的植化素對人體都有不同的功效。從均衡飲食的角度來看，最好能有意識地攝取不同顏色的食物，還要顧及份量是否足夠，以滿足並符合健康的概念。現在，就讓我們瞧瞧不同植化素獨有的營養魅力吧！

文／鍾碧芳．攝影／張季禹

蔬果的種類繁多，通常依顏色簡單區分為黃橙、綠、紅、白、藍紫（黑）等五大色系。當然，蔬果之外，全穀根莖類、豆類與堅果等植物，也都富含植化素。

黃橙色植化素

代表蔬果

蔬菜：金針花、胡蘿蔔、甜玉米、南瓜、地瓜、黃椒、薑等。
水果：葡萄柚、柑橘、哈密瓜、木瓜、柿子、鳳梨、芒果、柳橙等。
其他：黃豆、花生等。

植化素種類

類胡蘿蔔素
類黃酮素
葉黃素
玉米黃素
檸檬黃素

\ 植化素作用 /

黃橙色蔬果大多含有維生素B、C及類胡蘿蔔素等營養素，被認為是強化免疫系統很重要的來源。由於擁有豐富的抗氧化物質，能避免眼睛及皮膚的老化，減少來自紫外線的傷害。舉例來說，葉黃素就是構成視網膜黃斑部中很重要的色素，若缺乏很容易引發黃斑部病變與視力模糊等問題；而玉米黃素也有類似的功用。

檸檬黃素則多存在於柑橘類水果之中，維生素C含量較高的蔬果，通常也含有較高的檸檬黃素。研究發現有益於心血管的健康、對維持靜脈血管彈性、減少靜脈瘤、痔瘡等缺乏彈性所引發的症狀很有幫助。

POINT

中醫觀點：黃橙色食物滋養脾胃

五色中黃色入脾，中醫認為長夏時節（每季的最後18天，季節轉換期）適合多吃黃色食物來健脾。而黃色食物包括由橙色到黃色的食物。
脾與人體的消化功能密切相關。脾若不好，消化吸收就不好，而黃橙色食物含有高營養價值能滋養脾胃，且多半味甘、氣香，是養脾的重要養分。

綠色植化素

代表蔬果

蔬菜：綠花椰菜、蘆筍、韭菜、芹菜、地瓜葉、菠菜、芥藍菜、空心菜、油菜、青江菜、青椒、豌豆等。
水果：奇異果、酪梨、青蘋果、青葡萄等。
其他：小麥苗草、綠豆、綠茶等。

植化素種類

葉綠素
兒茶素
葉黃素
吲哚
異硫氰酸脂
類胡蘿蔔素

\ 植化素作用 /

綠色蔬果含有豐富的維生素C與鈣質，以及其他多種營養素如葉綠素、葉黃素及其他活性物質，具有抗氧化的效果。通常可維持肝臟的功能，降低血脂膽固醇、強健骨骼與牙齒、維持視力健康等。

例如，類胡蘿蔔素有很好的抗氧化功能，對於避免視網膜病變有幫助。在十字花科蔬菜中常見、具有獨特氣味、有抑制惡性細胞擴散且有解毒功效的有機硫化物吲哚、異硫氰酸脂等，又或者是存在於綠茶中的兒茶素，也具抗氧化、抑菌、抗病毒及降血脂膽固醇等保養功效。

POINT

中醫觀點：綠色食物養肝護肝

五色食物中，綠色入肝，中醫認為綠色對應五行中的木與五味中的酸。總的來說，有益肝氣循環、代謝，且能消除疲勞、舒緩肝鬱，也有保健視力、提升免疫功能等作用。
綠色食物多有大量纖維質，能促進腸胃蠕動、幫助排毒，自然能減輕肝臟的負擔。

紅色植化素

代表蔬果

蔬菜：紅椒、甜菜、番茄、紅莧菜。
水果：西瓜、山楂、草莓、紅蘋果、蔓越莓、石榴等。
其他：枸杞、紅麴、紅棗、紅豆、台灣藜等。

植化素種類

茄紅素
鞣花酸
花青素
辣椒紅素
甜菜紅素

\ 植化素作用 /

紅色蔬果最大的作用為促進心臟健康，而最被常提出討論的茄紅素，則是天然的類胡蘿蔔素，不僅能阻止低密度膽固醇氧化，也被認為具有降低心血管疾病發生、抑制細胞病變、保護淋巴細胞不受自由基的破壞，亦可增強免疫力。

此外，鞣花酸主要存在於紅黑色的水果，像是石榴、草莓等，有研究顯示有助於減少DNA 損傷，減緩胃部不適。

至於花青素的抗氧化與抗老化效果也已被營養學家所證實，可加強皮膚的新陳代謝並預防黑色素囤積，同時也可保護視力、改善水腫現象等。

POINT

中醫觀點：紅色食物入心、入血

按照中醫五行學說，夏天要養心。紅色食物大都具有溫熱的特性，能影響心與小腸，也因為多半有補血、生血與補陽的效果，所以適合養心。
此外，心臟在五味中對應苦味、五行中對應火，中醫也建議可用苦味食材來加強心肌功能。

白色植化素

代表蔬果

蔬菜：大蒜、洋蔥、苦瓜、牛蒡、山藥、高麗菜、白蘿蔔、蘑菇、金針菇、白木耳、茭白筍、冬瓜、竹筍、百合、蓮藕、白花椰菜等。

水果：水梨、香蕉、芭樂等。

其他：薏仁、藜麥等。

植化素種類

大蒜素

槲皮素

植物性雌激素

類黃酮素

苦瓜苷

\ 植化素作用 /

白色食物的營養並不像它外表一樣單調，反而因為多數都含有硫化合物，是很強的抗氧化物，能夠清除自由基、能強健細胞、降脂護心。研究顯示，屬於多酚類的槲皮素被認為是天然的抗過敏劑，能夠影響人體過敏免疫反應與免疫細胞的功能；此外它也是黃酮醇類化合物的一員，對於改善氣喘也有一定的幫助，其中以洋蔥的含量最為豐富。

大蒜素則屬於有機硫化物的一種，主要存在於大蒜中，曾被美國癌症研究院列為有效的健康食物之一，不僅具有調節血脂、降血壓及減少動脈硬化等發生機率，也具有提高身體抵抗力的效果。

POINT

中醫觀點：白色食物益氣行氣

五色食物中白色入肺，五行中屬金、性味為辛。中醫認為白色食物有益氣行氣的效果，而肺與秋季相應、相通。在秋天時肺的氣血最為充沛，功能也最旺盛，再加上秋天寒熱多變，最容易受到風寒而感冒、咳嗽，因此食用白色食物可補足肺衛之氣。

不過，要注意的是，白色食物多偏寒涼，食用時可以適度加些可中和食性的食材如薑等，以免寒涼反而誤傷肺氣。

藍紫色植化素

代表蔬果

蔬菜：茄子、海藻類、黑木耳、紫山藥、紫甘藍菜、香菇等。
水果：藍莓、紫葡萄、桑椹等。
其他：蝶豆花、黑豆、黑米（紫米）、可可豆等。

植化素種類

花青素
白藜蘆醇
類黃酮素
酚酸類

\ 植化素作用 /

藍紫色蔬果（含黑色）富含花青素，花青素是類黃酮素家族的成員之一，被認為能有效去除自由基、對付大腸桿菌，是超級的抗氧化物。它在保健領域中，被證實有抗氧化、抗老化、防止細胞突變、預防心血管疾病、與視力保健、減緩婦女病的作用，而蔬果的顏色愈深，花青素的含量就愈高。

白藜蘆醇則是屬於多酚類植物抗毒素，多存在於葡萄皮、莓果、花生、桑椹之中，其抑制病毒的功效受到營養保健界的關注。至於酚酸類，多存在於番茄、胡蘿蔔、柑橘及莓果類，也屬於天然的抗氧化劑。

POINT

中醫觀點：黑色食物固腎

中醫五色蔬果中並未將藍紫色列入，而是在五色中以「黑色固腎」為說，五行中屬水、性味為鹹。中醫所說的腎臟其實包括了西醫的泌尿、生殖、內分泌及腦部的部分功能，而黑色食物或顏色較深的藍紫色食物，就是很好的養腎食物。

主廚教你 如何吃進多樣植化素

想在一餐吃進多樣植化素的秘訣，就是在烹飪時增加不同顏色的蔬果與種類。如此一來，便能攝取到更多的維生素、礦物質及植化素，讓身體更健康！講究食材與重視健康飲食的主廚是如何搭配食材呢？透過主廚的示範與分享，讓我們在吃進滿滿植化素營養的同時，也享受蔬食的美味。

文／鍾碧芳．攝影／張季禹．拍攝協力／聯安健康廚房

聯安健康廚房
陳彥志 主廚
擅長各種創意蔬食料理，並榮獲台灣FDA金帽獎優良廚師、以蔬食料理於多項國際廚藝大賽中獲獎。

聯安預防醫學機構 — 聯安診所
王貞云 營養師
擅於減重營養、膳食療養等專業領域與結合預防醫學觀念，提供個別化營養建議。

大豆白花椰濃湯

材料：白花椰菜、馬鈴薯、蒸大豆、橄欖油

重點植化素

吲哚　蘿蔔硫素　大豆異黃酮

主廚不藏私

以馬鈴薯作為基底的濃湯，使用前要先烤過再攪打，才能鎖住香氣。若要提味也可加入腰果以取代油脂。

營養師點評

同屬十字花科的花椰菜含有吲哚，是常被點名的明星蔬菜。像糖尿病族群因為不能食用過多澱粉，建議可購買時下熱門的花椰菜米當作主食，不但有飽足感、也能攝取到蔬菜的營養。

食譜

盛夏綠拿鐵

材料：羽衣甘藍、豌豆苗、鳳梨、奇異果、蘋果、腰果、蘋果醋

重點植化素

類胡蘿蔔素　吲哚　異硫氰酸脂　鳳梨酵素

主廚不藏私

綠拿鐵可自由選擇搭配食材，增添個人喜愛的風味。加入鳳梨，可綜合食材的風味，喝起來更滑順入口；特地不加糖，使用蘋果醋的甜與酸來調味，風味更獨特。

腰果建議先烤過，可提升香氣。另外，若擔心綠色蔬菜的氧化速度過快，可先將蔬菜燙熟後再急速冰鎮，再攪打成汁，如此不僅可鎖住顏色也可去除青草味。此外，羽衣甘藍作法可更多元，無論是當成水餃餡，或單以薑絲、香菇清炒，都很美味。

營養師點評

羽衣甘藍是蔬菜之王，營養價值高，是近幾年深受歡迎的超級食物之一。它屬於十字花科蔬菜的一員，富含吲哚、異硫氰酸脂等抗氧化素，也具有類胡蘿蔔素、維生素C等營養。

搭配適量腰果，可補充O-mega3，是對人體健康有益的多元不飽和脂肪酸。

食譜

段木干貝黑米燉飯

材料：段木香菇、杏鮑菇、有機黑糙米、西芹、羅勒、彩椒丁、橄欖油

重點植化素

- 花青素
- 有機硫化物
- 葉綠素
- 多醣體

食譜

主廚不藏私

黑糙米的營養價值高，且耐燉煮。料理前將黑糙米泡水約4小時，使其完全吸收水分，會更滑順入口。段木香菇可用其他菇類取代，浸泡後的香菇水，可留作黑糙米燉飯的高湯使用，能讓整道料理充滿香氣、每一口都吃得到豐富的營養。

另外，建議在製作燉飯時，在飯半熟後再放入彩椒丁等蔬菜，可以保留蔬菜的爽脆口感。市面上的燉飯通常會加入鮮奶油來提升香氣，若吃全素者可以腰果醬取代，香氣會更豐富。

營養師點評

這道主食重點在於花青素的攝取，一般人可能以為植化素只存在於蔬菜水果內，其實穀類也含有豐富的植化素，黑米就是最好的花青素來源。吃黑米，既吃得到植化素、還有多種維生素與微量元素，是營養價值很高的穀類。

至於使用富含蕈菇多醣體的菇類當作配料，能增添濃郁香氣，搭配西芹及色彩繽紛的彩椒，除了色香味十足也能吃到多重營養。

堅果油醋溫沙拉

材料：白蘑菇、鳳梨、紅番茄、綜合生菜、藍莓乾、橄欖油、杏仁、腰果、核桃、南瓜子、夏威夷豆、迷迭香、巴薩米克醋

重點植化素

葉綠素　蘿蔔硫素　多醣體　鳳梨酵素

主廚不藏私

加入堅果和油醋，類似溫沙拉的製作方式，所有食材不用過度烹煮、簡單即可。選用鳳梨、紅番茄做搭配，再加上堅果油醋，可讓沙拉口味更有層次、清脆爽口。製作時可將鳳梨稍微煎過，釋放酵素後風味更佳。

因採生吃，建議選擇有機蔬果。若使用生堅果，可先用烤箱烤熟以增添香氣。

營養師點評

沙拉中的綜合生菜富含葉綠素，加上番茄的茄紅素、白蘑菇的多醣體，以及優質油脂來源與多種堅果，營養更多元。

番茄屬於脂溶性，搭配橄欖油有助於茄紅素的釋放與吸收。

食譜

豆漿精力湯

材料：豆漿、柳橙、芒果、檸檬汁

重點植化素

大豆異黃酮　類黃酮　檸檬黃素　類胡蘿蔔素

主廚不藏私

這是居家就能簡單製作的營養飲品。注重健康的人，可選用無糖豆漿，加入當季水果、檸檬汁等，就能產生類似果汁的濃稠效果。選用濃度較高的豆漿，更有營養價值。

營養師點評

黃豆富含大豆異黃酮，是天然的植物性雌激素。

柑橘類水果有檸檬黃素、芒果有類胡蘿蔔素，酸甜滋味更有助增進食慾。

食譜

從食農到食育 面對面傳遞「食」的價值

理念的傳遞，需要先感動人心，才會產生熱情，進而行動。里仁教育課透過產地課程及各式講座等活動的安排，讓門市人員或消費者親身體驗，連結土地與人、人與食物的感性交流。從產地到餐桌，從門市到消費者，促成一個美好的善循環。

文／鍾碧芳．攝影／張季禹．圖片提供／里仁

里仁教育課主管
方玉珍

里仁教育課營養師
林家后

在食農方面努力推展二十餘年的里仁，累積了一群「以消費來支持有機」的消費者。這群鐵粉重視土地與食安，當然也看重更健康的飲食。「有了清淨的蔬果，該怎麼吃才能達到均衡的營養？」里仁教育課發現為了達到大地健康、有機農業永續發展、自身也健康的三贏目標，「食育」與「食農」同樣重要。

與消費者的每次互動 就是一場小講座

負責教育課運作的方玉珍，點出里仁推動食農教育的關鍵：「產品的價值與用心，需要消費者認同，才能共同實踐『光復大地 淨化人心』的願景。」而教育課的角色，就是要將里仁每項好產品背後那群農友、廠商與開發同仁所付出的用心，傳遞給消費者。而站在第一線的門市人員，便是與消費者互動的重要橋梁。

透過員工培訓課程、產地學習或廠商參訪，讓門市人員體會開發與企畫同仁的努力、農友與廠商的用心。方玉珍說，當門市人員了解且認同產品的價值，每次與消費者的互動，就像是一對一的小型講座，能充分傳遞打動人心的良善理念。

走進產地 貼近土地與生物

「我是一隻黃裳鳳蝶，優遊在農場裡自在地飛翔，這裡空氣清新，採擷花蜜不用擔心農藥的毒害；現在我可以和我的家人一起自由自在

地生活！」這是一位門市人員參加綠色保育農場課程後寫下的體驗心得。

這場綠保農場產地課程的目的，是希望門市人員以動物視角來體驗在農場生活的狀態。方玉珍說：「這是讓門市同仁有更貼近動物、農友及環境的機會，並感受在綠色保育的生態裡，土地與作物、動物與農友間彼此是環環相扣的。」因為透過產地課程，有了體會，門市人員看到架上有機蔬菜或綠保食品，就會有不一樣的感動，更認同自己的工作價值，也會想將這份大地的美好，傳遞給消費者。

產地、餐桌、人 促成善的循環

除了推廣食農教育，里仁也關注到現代人普遍的飲食失衡現象，因此透過「食育」引導消費者擁有正確的飲食觀念。

「健康是現代人必須要重視的課題！尤其，很多人對蔬食的概念並不完備，所以需要建立正確的觀念。」方玉珍說，唯有懂得照顧自己的健康、保持活力，才有餘力去照顧大環境。

清淨的純蔬飲食是里仁所提倡的健康飲食觀念。為了改善現今大多數人飲食失衡的狀況，教育課的營養師特別規劃出一系列的食育課程，期望引導大眾實踐「均衡蔬食」。

均衡蔬食Easy go 邀你來上課

規劃課程教材及負責培訓講師師資的營養師林家后，本身就是蔬食實踐者，不僅懷孕期間吃素，孩子也從小吃全素。5歲的他身體健康，活潑且情緒穩定。林家后表示，許多數人以為蔬食會造成營養不足，這都是對食物的認識不夠才會有的疑慮。

正確的飲食觀念必須透過學習來了解，才能知道吃進的蔬食中到底含有哪些營養？不足時又該如何補充。近期開班的蔬食講座「均衡蔬食Easy go」，就是從腸道免疫的角度來談蔬食的好處。課堂上營養師教導消費者如何評估每天的飲食狀況，給予建議及調整，並透過互動方式建立正確蔬食觀念。「我們希望能通過認識均衡蔬食餐盤的概念，來鞏固最佳的腸道力。」

里仁教育課從食農到食育的推展，讓食物從環境到餐桌、從餐桌到身體健康，完整串聯，形成清淨飲食與清淨大地的良善循環。這份使命感，讓每一次的人與環境、人與人的面對面交流，都是美好的傳遞。

門市人員透過產地課程，對有機蔬菜或綠保食品有了深層體驗與感動，進而能將這份大地的美好傳遞給消費者。

里仁藍藻錠

藍藻又稱為螺旋藻，40億年前即存在於地球上，是相當古老的生物，同時也是藻類中最原始、也最簡單的一群。

里仁藍藻錠以台灣人工養殖的藍藻製成，經過重金屬和微囊藻毒素的檢測，適合全家人安心補給，也是素食者補充蛋白質、調整體質的保健食品。

營養實驗室山竹養顏飲

山竹含山酮素種類是所有植物中最多元的，又稱「山酮之王」。廠商獨家從山竹全果（含果殼及果肉）萃取出山酮素，並添加紅葡萄、百香果、石榴等多種濃縮果汁。

濃郁豐富口感，酸甜好滋味，天天飲用帶來滋潤、養顏、好氣色。

植物療癒力 健康好活力

淨源有機轉型期源生綠茶粉

守護翡翠水庫與生態的淨源綠茶，不使用農藥化肥耕作。為了保留完整茶多酚成分，利用常溫真空乾燥，不殺菁。

單寧酸低，空腹喝，也不會造成腸胃負擔。茶粉的研磨，採用溫控旋風粉碎，能保留綠茶粉的清香本味！

里仁野生藍莓綜合果漿

來自加拿大野生藍莓，以全食物、全營養健康概念研發。無加糖，僅加入葡萄、蔓越莓汁來增加風味層次，口感濃郁，吃得到藍莓果粒及濃郁果漿。

果香酸甜天然風味，直接飲用或加入氣泡水、作烘焙，都能品嘗到野生藍莓的全果營養。

Equal Exchange公平貿易有機純可可粉

以無環境汙染栽種及公平貿易的方式取得可可豆。購買的同時，除了能享用可可帶來的幸福感，也能幫助到斯里蘭卡的弱勢農人。

成分單純，不使用多餘的添加物來調色或增香，也不添加糖，沖泡即可呈現可可粉的純正風味。

陳稼莊桑椹原汁(無糖)

百分百使用陳稼莊果園栽種的桑椹鮮果。桑椹嬌嫩保存不易，果園主人就地清洗急速冷凍保鮮，保留整顆桑椹的風味與樣貌，再加工榨汁。

這瓶100%桑椹原汁，製程無加水、無加糖，當然也無防腐劑、香精及化學添加物。喝得到桑椹自然原味，可加水稀釋飲用。

夏天的農園充滿繽紛生氣，為了保存這份土地的恩賜，
透過無添加的製程，讓蔬果風味延續。來自植物的力量，能為身體帶來健康活力。

文／編輯部．視覺設計／洪思齊．圖片提供／里仁、freepik

種瓜有機農場有機薑黃粉

埔里種瓜有機農場特選自栽的有機薑黃，從選薑黃、洗薑、粉碎、壓汁、磨粉等，作工繁複，每一步都用心呵護。

有機與綠色保育雙認證的薑黃粉，常用於做料理、也可直接食用或泡水飲用，能品嘗薑黃天然風味。

有機小麥苗粉

小麥苗粉特選來自埔里種瓜有機農場栽種的小麥嫩莖葉，經過低溫乾燥製成。保留了苗葉的青綠色澤，淡淡青草清香與營養。

小麥苗粉普遍被使用於生機飲食、精力湯食材。直接食用，或加入水、果汁中沖泡飲用皆宜。

以訂單協助自立 里仁為庇護工場提供培力資源

文／編輯部．圖片提供／里仁

里仁公司於3月26日前往合作多年的集賢庇護工場及小貝殼工作坊進行關懷，並送上員工親手寫的感謝卡片，為弱勢朋友們加油打氣！當天小貝殼庇護工場的朋友們特別演奏烏克麗麗，對於里仁十多年來以持續不斷的訂單來支持庇護工場的營運表示感謝。

在庇護工場裡，這群有就業意願的身心障礙朋友，透過輔導老師們長時間的陪伴與訓練，不但能發揮個人專長，也能透過工作得以自立。里仁總經理李妙玲說：「因為我們理解到弱勢朋友們需要的，不只是經濟上的支援，更想要一份工作上的肯定！因此，里仁除了持續鼓勵廠商提供商品包裝的訂單給庇護工場，也希望社會大眾以實質的消費力，集結愛的力量，給庇護工場所需要的培力資源。」

2021年里仁再度獲得《康健》雜誌「信賴品牌」有機通路第一名！

2020年受疫情影響，消費者更願意選擇健康、環保及環境永續的商品，而「誠信」則是消費者最在意的品牌價值。2021年里仁再度榮獲讀者票選康健雜誌「信賴品牌」有機通路第一名，連續4年蟬聯消費者心中有機通路品牌的首選。

里仁秉持誠信、互助、利他的初衷，讓消費者可以安心地吃、安心地用，還可以一起守護土地，保護海洋。感謝每一位認同里仁的消費者，以消費力讓人與環境共好，和里仁一起共創永續價值。

©lovepik

里仁與你一起
找回天然真實的共同心願

開發理念

- 調節有機、友善耕作的產銷狀況
- 照顧弱勢族群
- 支持生態保育
- 減少環境衝擊
- 符合消費者健康需求

加工食品規範

原料規範

優先使用

本土有機、
友善耕作的原料

必須符合

非基改*、植物性原料、
不含反式脂肪酸、
無防腐劑與人工調味劑
的純釀醬油

*所有食品不使用基改原料，(但少部分高層次加工，不含轉殖基因片段之原料除外，如沙拉油。)

添加物規範

比政府更嚴格！

衛福部公告合法的添加物：794項
里仁規範可使用的添加物：78項

禁用8大添加物！

人工香料、人工色素、人工甜味劑、
防腐劑、漂白劑、保色劑、結著劑、含鋁膨脹劑

*2021 5月修訂

里仁加工食品、用品的審定流程

通過層層檢查，才符合里仁標準！

1 初步評估

- 優先採用本土、有機、友善耕作農產品
- 成分、配方有利於友善大地、生態保育
- 認同慈心與誠信的理念
- 符合國家相關安全法規

2 配方確認

- 少或無添加物
- 友善環境原則
- 測試食品口味
- 測試用品功效

3 書面審查

- 原料的安全證明
  農藥殘留、重金屬、微生物、毒物、二氧化硫等檢測
- 原料來源、原料等級
- 配方、製程
- 生產環境

4 生產現場全程查驗

- 原料與配方
- 生產製作流程
- 工廠環境衛生
- 人員作業衛生
- 倉儲、文件紀錄

5 商品審定會議

- 討論生產現場的評鑑結果

6 商品上架

確實的後續評鑑追蹤！

- 每年執行至少一次年度現場查驗
- 每年計畫性進行架上成品抽驗
- 生鮮即食品增加不定期查驗及微生物檢驗

北部地區

台北市	松山區	台北旗艦店	02-8770-7288
		里仁服飾	02-2545-1068
		里仁書軒	02-8712-8491
		民生圓環店	02-2761-2779
	中正區	武昌博愛店	02-2383-2765
		南昌南門店	02-2322-2175
	中山區	大直北安店	02-2532-1767
		南京伊通店	02-2517-6307
		龍江榮星店	02-2509-5978
	大同區	雙連捷運店	02-2550-7291
	大安區	大安通化店▲	02-2701-0869
		忠孝復興店	02-2711-9239
		金華金山店	02-2321-1787
		公館台大店	02-2364-5581
	信義區	莊敬北醫店	02-7739-7748
	士林區	天母中山店	02-2832-6648
		士林文林店▲	02-2881-6629
	北投區	關渡喬大店◆	02-2858-2626
	內湖區	內湖捷運店	02-8792-0527
		東湖市場店	02-2631-1492
	文山區	萬芳興隆店	02-2932-9036
基隆市	中正區	基隆信二店	02-2426-0292
		基隆新豐店	02-7746-7273
	安樂區	基隆安樂店	02-2432-9023
新北市	板橋區	板橋中正店	02-2271-0699
		板橋江子翠	02-7746-2355
		板橋四川店	02-7730-2306
	中和區	板橋漢民店	02-2221-2397
		中和興南店	02-7729-5788
	永和區	永和永貞店	02-2929-3769
	新店區	新店大坪林	02-7746-2665
		新店中華店	02-2910-9665
	樹林區	三峽學成店	02-2680-3938
	三重區	三重正義店	02-2982-7388
	新莊區	新莊新泰店	02-8993-2434
	淡水區	淡水老街店	02-2623-0042
	汐止區	汐止站前店	02-2691-7569
		汐止中興店	02-7746-7269
桃園市	龜山區	林口復北店	03-275-5489
	桃園區	桃園大興店	03-302-8469
		桃園和平店	03-339-4304
		桃園大業店	03-325-8290
	蘆竹區	南崁中山店	03-212-0569
		南崁忠孝店	03-271-2278
	中壢區	中壢中美店	03-426-5950
		中壢慈惠店	03-280-6399
	龍潭區	龍潭華南店	03-275-3367
	楊梅區	楊梅新農店	03-275-3329
宜蘭縣	宜蘭市	宜蘭中山店	03-933-4268
	羅東鎮	羅東站前店	03-954-4461

北部地區

新竹市	東　區	新竹清大店	03-571-2268
		竹科關新店	03-578-5263
	北　區	新竹林森店	03-522-5850
		新竹經國店	03-533-9151
新竹縣	竹北市	竹北縣府店	03-558-8695
		竹北道禾店	03-621-3918
	湖口鄉	湖口民族店	03-590-6798

中部地區

苗栗縣	苗栗市	苗栗北安店	037-371-616
	苑裡鎮	苑裡信義店	037-855-456
	竹南鎮	竹南光復店	037-775-266
台中市	西屯區	台中旗艦店	04-2329-8900
		西屯中科店	04-2462-9986
		西屯逢甲店	04-3707-4958
	大雅區	大雅民生店	04-3707-3533
	南　區	台中忠明店	04-2265-5681
		台中學府店	04-2223-1522
	北屯區	北屯昌平店	04-2422-4923
		北屯崇德店	04-3501-8799
	北　區	台中北平店	04-2295-5877
		台中學士店	04-2208-7848
	南屯區	南屯公益店	04-2258-1675
		南屯東興店	04-2475-5684
	太平區	太平宜昌店	04-2278-5875
	大里區	大里成功店	04-2491-1338
		大里益民店	04-2487-5655
	豐原區	豐原廟東店	04-2513-0555
	東勢區	台中東勢店	04-2587-7395
	清水區	清水星海店	04-2622-9175
	大甲區	大甲鎮瀾店	04-2687-2666
	潭子區	台中潭子店	04-3704-6820
南投縣	南投市	南投彰南店	049-224-4163
	埔里鎮	埔里中正店	049-298-3556
	草屯鎮	草屯碧山店	049-236-2898
彰化縣	彰化市	彰化民族店	04-722-1747
		彰化曉陽店	04-706-0300
		彰化三民店	04-729-0399
	員林鎮	員林育英店	04-831-4745
	和美鎮	彰化和美店	04-706-2968
	鹿港鎮	彰化鹿港店	04-778-9225
雲林縣	斗六市	斗六後驛店	05-534-8708
		斗六中山店	05-536-2135
	虎尾鎮	虎尾公安店	05-636-3938

南部地區

嘉義市	東　區	嘉義民族店	05-277-8899
	西　區	嘉義金山店	05-283-3924
		嘉義中山店	05-223-0108
嘉義縣	朴子市	太保縣府店	05-362-7371

每一天，更安心的選擇！

天天里仁網站 www.leezen.com.tw

網站訂單與出貨服務：(02)2713-2829

產品諮詢客服：0800-300-011 或 (02)8712-8236

南部地區

台南市	麻豆區	麻豆中正店	06-571-9444
	佳里區	佳里文化店	06-723-8279
	新營區	新營中山店	06-635-6935
	東　區	台南林森店	06-275-1993
		台南裕農店	06-331-8559
		台南崇明店	06-289-8959
	南　區	台南文南店	06-265-0682
	安南區	台南安中店	06-247-8998
	永康區	永康南工店	06-303-8898
	歸仁區	台南歸仁店	06-703-0181
高雄市	三民區	高雄旗艦店	07-384-0701
		三民河堤店	07-345-9965
		自由高醫店	07-322-1419
	新興區	中正美麗店	07-281-8599
		新興中正店	07-222-7976
	苓雅區	苓雅英明店	07-716-8889
		苓雅文化店	07-976-8665
	鼓山區	鼓山華榮店	07-586-9898
		高美術館店	07-555-4458
	楠梓區	後昌莒光店	07-362-5789
	小港區	小港漢民店	07-806-7769
	左營區	左營華夏店	07-346-0188
		左營至聖店	07-558-8959
	岡山區	高雄岡山店	07-622-2266
	前鎮區	前鎮沱江店	07-976-9919
	鳳山區	鳳山曹公店	07-745-0989
		鳳山五甲店	07-811-8599
		文山青年店	07-767-8959
	林園區	林園忠義店	07-976-5416
	旗山區	高雄旗山店	07-661-8319
	美濃區	美濃成功店	07-972-1561
屏東縣	屏東市	屏東建豐店	08-738-0106
		屏東復興店	08-753-8726
		屏東廣東店	08-732-3682
澎湖縣	馬公市	澎湖馬公店	06-926-6997

東部地區

花蓮縣	花蓮市	花蓮中華店	03-831-5295
台東縣	台東市	台東更生店	089-348-980

里仁好聚點

週一～週六 ｜ 10：00～21：30　週日 ｜ 10：00～18：00

各店營業時間略有不同，請致電各門市詢問或上官網查詢。

◆ 符號為加盟店　▲ 符號為遷移後新址

★ 符號為新開幕之分店

宅配服務 ｜於門市單筆消費 (生鮮、冷凍、冷藏除外) 滿三千元免運費 (限配送一處一件)， 請洽門市。