



TMU Healthcare System

2018  
Vol. 04

# 中年男性健康管理手冊

衛教資訊 歡迎免費索取



攝護最前線

Be a Healthy Man!

終結煩惱 暢通人生



# 「石」在煩惱 P 先生



1. 炎炎夏日 P 先生躺在沙發上，打開冷氣，拿著一包剛買的鹹酥雞跟可樂開始狂嗑



2. 朋友來電：喂！P 先生！要不要去爬山？  
P 先生：外面太熱！我想在家休息，涼快涼快！還是你們去吧！



3. 晚餐時間到了，愛吃大魚大肉的 P 先生完全不吃青菜，碗裡只有雞腿和魚肉。



4. 吃飽喝足的 P 先生，覺得有點口渴，走到冰箱前，在礦泉水和黑咖啡前猶疑了一下，決定選擇黑咖啡。



5. 掛完電話 P 先生打開電視，開始看足球賽，看到一半他突然感覺到很想利尿，但球賽正精彩...



6. 隨著時間慢慢過去，P 先生已經忘記要上廁所了...



7. 突然間... P 先生感到一陣劇烈的腹痛，隨即衝進廁所...



8. P 先生坐在馬桶上，拒石強身突然破門而入說道：不良的生活習慣，讓你得到尿路結石了！

## 攝護腺—尿道順暢的樞紐

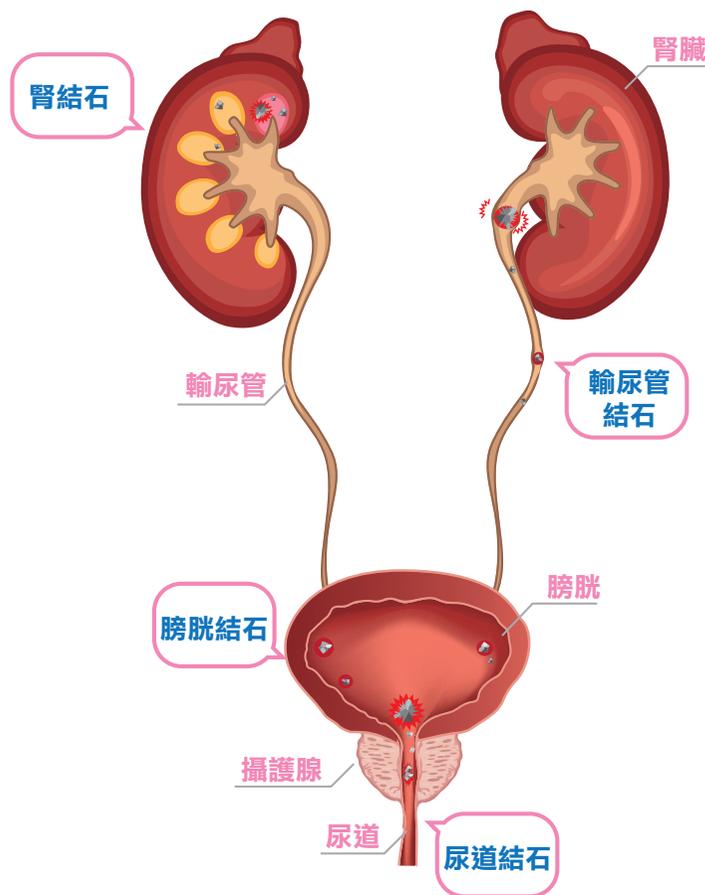
萬芳醫院泌尿科 蕭志豪醫師

攝護腺位於膀胱與尿道中間，一般從體表看不見也摸不到，只有透過專業醫師觸診才摸得到。攝護腺是尿液的控制閥，讓尿液從膀胱進入尿道，此外它也有括約肌的功能，能掌管精液射出的方向。

根據衛生福利部資料統計，50歲以上的男性過半都有排尿方面的問題，60歲開始增加到70%，80歲以上則高達80%~90%，大家不妨觀察家中男性長輩是否有類似的問題。

攝護腺包覆在尿道外面，一旦變得肥大就會壓迫尿道，起初會有頻尿、夜尿、甚至尿流變細的症狀，嚴重時會有血尿以及解尿越來越困難的情形。

攝護腺肥大也可透過測試尿流速等功能性檢查來確診。正常來說，一般人平均每秒尿流速大約是10cc左右，快者可達每秒15cc以上，同時配合膀胱超音波檢查，在測完尿速後利用超音波掃瞄膀胱內所餘尿液，就可以知道膀胱的排空功能是否正常。若餘尿過多，通常會併發膀胱發炎、膀胱結石等，需要特別留意。



攝護腺與尿道結石關聯示意圖

萬芳醫院泌尿科 石宏仁醫師



暑假時分，各大運動賽事火熱開打中，觀賞賽事時最適合配上冰冰涼涼的啤酒，加上大口吃肉的爽快感，根本是看球的絕配。但是過度喝酒、吃肉，容易發生泌尿系統結石的症狀。

網路謠傳喝啤酒利尿可以有效排出結石，這其實是一種似是而非的觀念。雖然酒精的確能利尿、幫助結石排出，但酒精同時含有高濃度草酸、普林，長期把酒當水喝的話，容易攝取過多的草酸，碰到體內的鈣則會結合成草酸鈣結石，症狀會更加嚴重。

夏天是泌尿道結石好發的季節，發生原因為大量流汗加上水喝得不夠多，除了本身具尿路結石遺傳體質的人比一般人罹患機率高 **5-10** 倍以外，男性得尿路結石的機率亦比女性高 **3** 倍。其中尤其 **30** 歲至 **50** 歲、常坐辦公桌的白領族，因為少走動、常憋尿，更是尿路結石的高危險族群。建議民衆還是勿貪杯，酌量飲用。

尿路結石是台灣的常見疾病，很多人都會有這方面的困擾。不過大多數的人還是對這類的疾病一知半解。今天，就讓我們針對幾個常見的尿路結石問題，進行簡單的 QA 解惑吧！

**Q 腰痠背痛就代表我有結石嗎？**

結石導致的疼痛，多為突發性劇烈腰部疼痛，而且可能合併腹部或鼠蹊部疼痛。

**Q 尿路結石要看哪一科醫師呢？**

泌尿科醫師會詳細評估病況，並提供您合適的治療方式。

**Q 尿路結石會引發哪些疾病？**

尿路結石沒有獲得適當的醫療處置，可能會引發泌尿道感染及導致腎臟功能損傷。

**Q 尿路結石跟年齡層有關嗎？**

尿路結石好發於 **30-50** 歲的族群。

**Q 尿路結石會不會遺傳？**

家族（父母或兄弟姐妹）有尿路結石的病史的人，是罹患尿路結石的高風險族群。

**Q 喝小紅莓可以預防結石嗎？**

小紅莓並沒有足夠的證據證實，可以預防尿路結石的發生。

## 自行車騎士的困擾

在台灣，許多人喜歡在周末時騎自行車出門兜風。但我們也常常遇到許多自行車騎士，前往泌尿科門診求助，表示他們有排尿的困難。經過泌尿科醫師的診斷，排除了攝護腺肥大的問題，原來是騎乘自行車時，壓迫泌尿系統而導致的症狀。

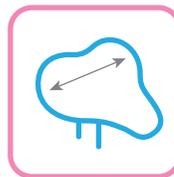
騎乘自行車時，身體的重量都會壓在會陰部上，而會陰部與坐墊的長時間摩擦，會帶給泌尿系統一些影響。經常長距離騎自行車的人，會陰部容易出現麻木感。原因可能是因為坐墊壓迫到會陰部的神經或是血管叢。然而，騎乘自行車的時長越長，這樣的狀況，就越容易發生。



其中，年齡超過五十歲，體重較重，長期進行自行車訓練者，就越容易有這樣的狀況發生。也有研究指出，如果長時間騎乘自行車容易造成攝護腺炎，導致排尿困難、頻尿等泌尿系統症狀。

聽到這裡，是不是開始害怕騎自行車了呢？別怕別怕，其實，自行車是一個對身體非常有益的運動喔！不但能夠鍛鍊體能，還能訓練心肺功能呢！而且，對關節的衝擊也很小。

其實，只要注意一些小細節，就可以輕鬆無負擔的騎自行車出門兜風囉！



### 1. 屁股坐墊要注意

盡量選擇較大面積的自行車坐墊。材質上，也是越柔軟越好。



### 2. 行車姿勢要調整

調整騎車的姿勢，盡量分散身體的重點，不要把全身的重量都放在會陰部。



### 3. 騎車兜風要休息

騎乘時間的長短也是造成泌尿道系統傷害的原因之一。



1. **P**：拒石先生，你怎麼會在這裡！  
**拒**：我觀察你很久了，發現你其實是尿路結石的高風險群喔！



2. **尿路結石小教室**  
尿路結石跟生活習慣有非常大的關係哦！既然你誠心的發問了，就讓我大發慈悲的告訴你吧！



3. **少喝茶、咖啡**  
第三點：咖啡、茶類，容易引發尿路結石。應該改掉以飲料代替喝水的壞習慣！



4. **大魚大肉要節制**  
第四點：大魚大肉的飲食習慣，容易造成泌尿系統結石。飲食方面，應該多加留意！



3. **1. 要運動**  
第一點：你總是拒絕出門運動。運動可以促進泌尿道蠕動，減少結晶沈澱！



4. **2. 不憋尿**  
第二點：習慣性憋尿，容易造成尿路結石。正常排尿，才是避免尿路結石的不二法門！



7. **Last. 按時回診**  
最後一點：發現有尿路結石的病徵，要記得按時回診喔！



8. **P**：原來是這樣啊，我了解了！  
**拒**：非常好！現在開始，讓我們一起，拒石強身吧！

## The Rock 拒石強身—尿路結石的預防

台灣平均每 10 個人就有 1 位結石病患。然而，並不是所有結石都會有症狀。許多人都是做了健檢才知道自己有結石的問題。可是當結石的症狀浮現，疼痛跟血尿，就很容易讓人痛不欲生。除此之外，結石的復發機率還相當的高，根據研究指出，結石在六年內復發機率就高達了六成，實在讓人非常頭痛。

面對結石，我們統整出了五招，來預防結石復發。即使本身沒有結石，也可以透過這五招來預防喔！



### 1 拒石強身第一招

#### 沒事注意多喝水

每天至少喝 **3000c.c.** 以上的水，不但可以稀釋尿液，也可以排除部分小結石。

### 2 拒石強身第二招

#### 即時如廁不憋尿

每 **1~2** 小時上一次廁所，千萬不可憋尿。

### 3 拒石強身第三招

#### 飲食內容要注意

避免草酸含量過高食物，如：咖啡、可樂、啤酒，也要避免攝取過多維他命 **C**。此外，過度的食用大魚大肉、動物內臟，也容易造成泌尿系統的結石問題。尿路結石的患者應該正常攝取鈣質，足量的鈣質可以抑制鈣結石的產生。

### 4 拒石強身第四招

#### 保持運動好習慣

運動可以促進泌尿道蠕動，減少尿液結晶沉澱，促進結石排泄。

### 5 拒石強身第五招

#### 定期回診要做到

最好三個月到半年要回診一次，提早發現，提早治療，較為輕鬆容易。

所謂的尿石症，就是我們一般所指的尿路結石。如前面提到，尿路結石其實可以依照部位區分，然而最常見的就是腎結石。而檢測腎結石的方法，主要分為四種，皆屬於影像學檢查。現在，就讓我們來了解一下有哪些檢測的方式吧 !!!

### ※ 尿路結石的影像檢測

#### 1.KUB ( 腹部 X 光 )

**KUB** 是包含從上腹部到骨盆腔的影像檢測。這種檢查方式可以協助判斷結石的體積、數目和形狀；但是有一部分的結石因為結石成分屬於透光性結石，無法藉由 **KUB** 看出結石的位置。

#### 2.IVU ( 經靜脈泌尿道顯影檢查 )

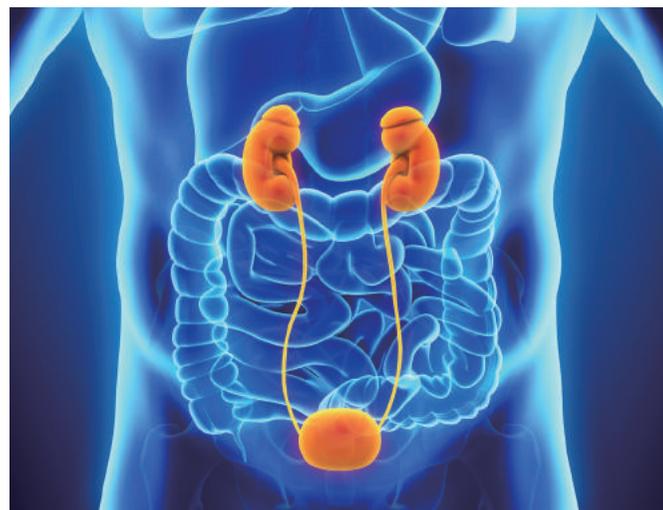
**IVU** 是在靜脈注射顯影劑後經由腎臟代謝顯影劑後，照射 **X** 光可以看到整個泌尿道系統（包含腎盂、輸尿管和膀胱）。透過這種檢測方式，可以觀察泌尿道是否有異常（例如：阻塞、結石、腫瘤），醫師可以針對檢測的結果制定治療方案。但是須注意因為需要注射顯影劑，此項檢查不適用於對於顯影劑過敏或腎功能不佳的病人。

#### 3.CT ( 電腦斷層 )

**CT** 對診斷結石的效果極佳，連微小的結石都無法躲藏。因為針對結石診斷的電腦斷層檢查不需要注射顯影劑，可避免注射顯影劑的風險，因此特別適合對於顯影劑過敏或是腎臟功能不佳的病人。

#### 4. 超音波

藉由超音波可以協助醫師快速判斷是否有腎結石或是腎臟病變（例如：腎水腫、腫瘤、囊腫）。缺點是無法看到大部分的輸尿管結石。



## 吃依石五—學習如何看石頭吃飯

你知道嗎？其實，結石也是有分很多種類的喔！因此在飲食控制上，也應該根據結石的種類來進行調整唷！結石主要分為五大種類：草酸鈣結石、尿酸鹽結石、磷酸銨鎂結石、磷酸鈣結石和胱胺酸結石。形成的原因，往往跟飲食、生活習慣和家族性遺傳息息相關。

結石的特點和色澤，也會因為結石的種類而有所不同。現在，就讓我們來看看，結石的種類有哪些吧！

結石種類	病患狀況	病因	結石特點	結石色澤
草酸鈣結石	好發於男性，尿液呈酸性	飲食相關	質硬、不易碎、粗糙、不規則	褐棕色
尿酸鹽結石	好發於男性，尿液持續呈酸性	尿酸代謝異常	質硬、光滑、顆粒狀	黃色、紅棕色
磷酸銨鎂結石	好發於女性，腎臟感染、發炎	飲食相關	光滑、面體或椎體	黃色、灰色
磷酸鈣結石	好發於男性，尿液呈鹼性	尿路感染發炎及阻塞	易碎、粗糙、不規則	黃色或棕色、灰白色
胱胺酸結石	罕見的遺傳性疾病	家族性、遺傳性疾病	光滑、硬質蠟狀	淡黃色或黃棕色

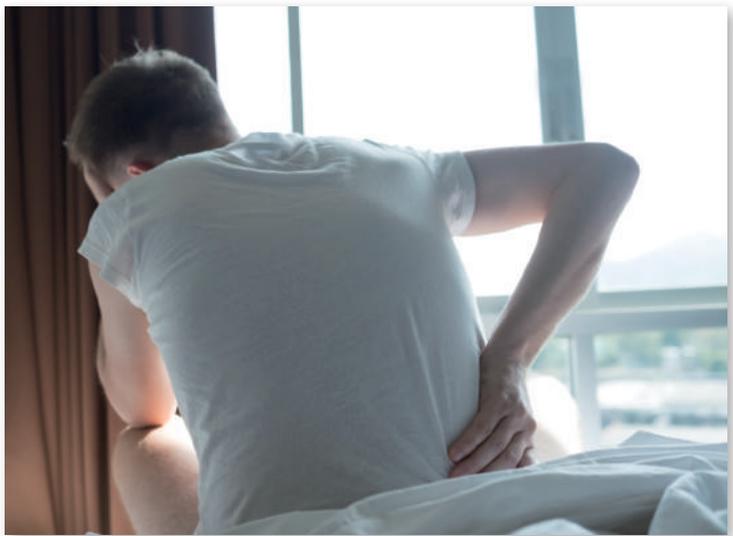
結石種類	適用飲食規則
草酸鈣結石	應避免草酸含量過高食物如：咖啡、可樂、啤酒、花生、巧克力、菠菜等。  也要避免攝取過多維他命 C 如：蘋果、草莓、葡萄等。
尿酸鹽結石	動物內臟、肉、魚、香菇、紫菜、豆類、酒類應少吃。依照醫生指示，多吃降尿酸的藥物。
磷酸銨鎂結石 磷酸鈣結石	少吃含磷高的酵母、香菇等。
胱胺酸結石	限制蛋白質的攝取。

不過，除了飲食控制之外，還是需要根據醫師的指示，定期回診做治療喔！如果耽誤了最佳的治療時機，不但會造成結石的狀況更嚴重，還可能會有腎積水的狀況出現哦！

## 茶當水喝，小心結石找上門！

台灣人普遍喜歡喝茶，從古至今，中國人就有以茶代酒的習慣。不少研究也指出，茶對人體有眾多的好處，不但能夠抗癌、降脂，甚至還有些茶能夠清肺化痰，不過，喝過多的茶，卻可能會增加罹患腎結石的風險喔！特別是有些人不喜歡喝水，總覺得水太過清淡、沒有味道。覺得天天喝茶，就可以達到補充水分的效果。

不過，這是為什麼呢？據研究顯示，茶是屬於高草酸的食品，過度攝取草酸可能會提高結石的機率喔！而且，高濃度的草酸鈣結石，也會增加腎衰竭風險。因此需要多加注意喔！



因此補充水分，才是減少結石機率的不二法門！在正確治療尿路結石的前提下，醫生會建議腎結石患者多喝水。成人每天的量大概是 **2000~3000** 毫升左右，相當於 **10~12** 大杯水。至於，這 **2000** 毫升要怎麼分配呢？一般建議，每天喝水的時間可以分配在早上起床前、三餐之間和睡前。

早上起床時飲水量可以飲用 **500~1000** 毫升的水，補充夜間所吸收掉的水分。再來，睡前喝 **500** 毫升的水，來保持夜間體內的水份。排尿後再喝 **300~500** 毫升。其餘的水份再分別於三餐之間喝下。

但其實喝水也是要小心的，並不是所有的結石患者都可以多喝水。當結石體積過大，大於一公分時，結石就無法自行通過輸尿管。這樣下來，結石在移動的過程中，就可能造成輸尿管的受損、阻塞，也會對泌尿系統造成壓力，增加腎積水的程度，甚至讓病情惡化，更難治療。因此，如果發現自己有結石的狀況，還是先尋求醫師的諮詢會比較好喔！



### 1. 抽血：

1. 肝腎功能、血中電解質
2. 血糖
3. 血色素、血球計數
4. 凝血時間

### 2. 尿液：

1. 尿液分析
2. 依需要做尿液細菌培養

### 3. X光檢查

1. 胸部 X 光
2. 腹部 X 光 (KUB) 等

### 4. 腎臟超音波

### 5. 取出結石後進行成分分析



尿路結石治療方針，在直徑小於 **1.05** 公分的結石，九成以上有機會自行排出，所以採用保守療法與追蹤觀察；一旦症狀持續或惡化，則需要積極治療。

### 1. 輸尿管結石

上端輸尿管結石當其直徑小於 **1** 公分時，建議先使用體外震波碎石。若結石大於 **1** 公分，則使用體外震波碎石或輸尿管內視鏡碎石皆可。下端輸尿管結石，如果結石小於 **1** 公分時，則考慮使用體外震波碎石，其他則以輸尿管內視鏡碎石為主要處置。

### 2. 腎結石

以結石大小決定，若結石非常小，不至於影響腎功能，只要每 **3** 個月定期追蹤即可。若腎臟結石小於 **2** 公分建議可以使用體外震波碎石術。若大於 **2.5** 公分的結石，則採用「經皮腎造瘻截石術」效果較佳。

### 3. 膀胱結石

一般可用內視鏡擊碎夾除。過大的膀胱結石，則有賴開刀方式取出。

## 萬芳醫院泌尿科團隊介紹



**李良明**

主治專長：

- ◎ 攝護腺疾病
- ◎ 尿路結石
- ◎ 男性不孕症
- ◎ 男性性功能障礙
- ◎ 一般泌尿系統障礙

- ◎ 機械手臂輔助腹腔鏡手術  
達文西系統：a) 惡性攝護腺癌, b) 泌尿道  
(腎上腺, 腎臟, 膀胱) 之良性及惡性腫瘤
- ◎ 攝護腺肥大鐳射手術
- ◎ 泌尿道(腎臟, 輸尿管, 膀胱)結石
- ◎ 泌尿道腹腔鏡, 內視鏡及微創手術
- ◎ 婦女尿失禁

**林雍偉**

主治專長：



**林克勳**

主治專長：

- ◎ 各種尿路結石之處置與預防
- ◎ 攝護腺疾病之診斷與治療
- ◎ 婦女尿失禁手術
- ◎ 泌尿系統腹腔鏡手術
- ◎ 一般泌尿系統疾病之治療與諮詢

- ◎ 尿路結石
- ◎ 泌尿道腫瘤、感染、阻塞、創傷
- ◎ 尿路功能障礙
- ◎ 老人泌尿科疾病
- ◎ 男性性功能及生育障礙

**蕭志豪**

主治專長：



**溫玉清**

主治專長：

- ◎ 泌尿系統疾病
- ◎ 泌尿系統腫瘤
- ◎ 泌尿道腹腔鏡, 內視鏡及微創手術
- ◎ 婦女尿失禁
- ◎ 機械手臂輔助腹腔鏡手術  
達文西系統：泌尿道(腎上腺, 腎臟,  
膀胱, 攝護腺)之良性及惡性腫瘤

- ◎ 泌尿道癌症：後期(局部侵犯或轉移性)  
泌尿道癌之治療與照護
- ◎ 前列腺疾病：前列腺肥大 前列腺癌
- ◎ 泌尿道內視鏡及雷射手術
- ◎ 男性不孕症：顯微鏡取精手術
- ◎ 泌尿道結石

**石宏仁**

主治專長：



### 葉劭德

- ◎泌尿腫瘤 ◎攝護腺疾病 ◎腎上腺疾病 ◎攝護腺肥大雷射手術
- ◎達文西機械手臂手術 ◎海福刀 ◎氬氦刀 ◎泌尿系統微創手術

### 吳建志

- ◎男性不孕症 ◎男性性功能障礙 ◎尿路結石 ◎一般泌尿系統疾病

### 林孝友

- ◎尿失禁診治 ◎尿路結石 ◎攝護腺肥大 ◎泌尿生殖系統腫瘤
- ◎一般泌尿系統疾病

### 劉明哲

- ◎泌尿腫瘤 ◎攝護腺疾病 ◎腎上腺疾病 ◎攝護腺肥大雷射手術
- ◎內視鏡手術 ◎海福刀 ◎氬氦刀 ◎泌尿系統微創手術

### 吳政誠

- ◎一般泌尿系統疾病 ◎尿失禁診治 ◎尿路結石 ◎攝護腺疾病

### 張景欣

- ◎雷射攝護腺汽化手術 ◎泌尿系統腫瘤手術 ◎顯微精索靜脈結紮術
- ◎尿路結石之微創手術 ◎男性不孕症及節育手術 ◎泌尿系統疾病
- ◎泌尿系統達文西機器手臂手術 ◎女性排尿障礙及尿失禁手術

### 陳偉傑

- ◎鈹雷射攝護腺肥大剝除手術 ◎傳統暨腹腔鏡疝氣修補手術
- ◎顯微精索靜脈結紮手術 ◎尿路結石手術 ◎泌尿生殖系統腫瘤

### 陳冠州

- ◎攝護腺癌、攝護腺肥大 ◎泌尿生殖系統腫瘤 ◎生殖醫學
- ◎教學醫院評鑑泌尿科指標性手術 ◎一般泌尿科系統疾病

### 吳佳璋

- ◎攝護腺癌、腎臟癌症達文西機器手臂手術 ◎泌尿系統結石內視鏡手術
- ◎成人、小兒腹股溝疝氣內視鏡手術 ◎攝護腺肥大雷射手術
- ◎精索靜脈曲張內視鏡手術

### 劉家宏

- ◎腹腔鏡泌尿系統腫瘤手術 ◎腹腔鏡疝氣修補術及精索靜脈結紮術
- ◎泌尿系統內視鏡截石手術 ◎男性不孕症及節育手術 ◎一般泌尿系統疾患

### 江怡德

- ◎攝護腺肥大 ◎尿道結石 ◎泌尿道腫瘤 ◎男性不孕症

### 高偉棠

- ◎攝護腺肥大及雷射攝護腺微創手術 ◎泌尿系統腫瘤微創手術
- ◎單孔泌尿系統達文西機器手臂微創手術 ◎尿路結石手術、疝氣修補手術
- ◎男性不孕症及節育手術

### 何承勳

- ◎攝護腺肥大治療及雷射手術 ◎排尿障礙、血尿 ◎泌尿道腫瘤、尿路結石
- ◎內視鏡疝氣修補術 ◎泌尿系統內視鏡微創手術

### 胡書維

- ◎泌尿道結石內視鏡手術 ◎婦女泌尿/尿失禁手術治療 ◎攝護腺肥大手術
- ◎膀胱過動症/排尿障礙 ◎腹腔鏡疝氣手術

### 鄒凱亦

- ◎攝護腺肥大 ◎泌尿道結石 ◎排尿障礙 ◎勃起功能障礙 ◎雷射攝護腺手術

### 劉胤廷

- ◎一般泌尿科疾病

## 三院掛號資訊



**臺北醫學大學附設醫院** 掛號網址：[www.tmu.edu.tw/service/regist](http://www.tmu.edu.tw/service/regist)  
 語音掛號：02-2738-0032  
 地址：臺北市信義區吳興街252號

### 泌尿科簡介：

我們是即時且完備的醫療團隊，針對膀胱癌、腎上腺腺瘤二期以上的尿路上皮癌與合併症之精索靜脈曲張，透過縝密合作的跨團隊提供最高品質的醫療服務。此外，我們也是台灣專精於男性不孕症手術之專家，近年我們更積極培養腎移植、婦女泌尿、小兒泌尿的專門醫師。未來，我們將更強化人才培育，並應用我們的基礎研究成果，轉化成創新臨床服務。



**臺北市立萬芳醫院** 掛號網址：[wfh.tmu.edu.tw](http://wfh.tmu.edu.tw)  
 語音掛號：02-5555-3030  
 地址：臺北市文山區興隆路三段111號

### 泌尿科簡介：

本科團隊於萬芳醫院開創時即成立，團隊除了在醫療上持續有高水準表現外，也致力於泌尿相關的基礎與臨床研究，以期開拓的新醫療方式之醫療服務。腹腔鏡相關手術是我們的特色之最，包括腎臟切除、攝護腺癌切除、精索靜脈曲張、達文西機械手臂手術等，我們也利用極光雷射攝護腺汽化挖除手術來幫助攝護腺肥大病人恢復健康，堅持不斷成長「以北醫，萬芳為榮」建立服務品質、經營績效俱優的公辦民營的醫學中心。



**衛生福利部雙和醫院** 掛號網址：[shh.tmu.edu.tw](http://shh.tmu.edu.tw)  
 語音掛號：02-2248-0098  
 地址：新北市中和區中正路291號

### 泌尿科簡介：

本醫療團隊秉持醫院關懷、承諾、創新宗旨下，提供泌尿系統相關的各項醫療檢查服務。不管是腎臟外傷、泌尿道感染、輸尿管結石引起的急性腎絞痛或是攝護腺肥大所造成的急性尿滯留等，都可透過有效率的檢查，即刻有效且快速的處理，讓病患早日回復健康。我們在達文西機械手臂手術的經驗亦相當豐富，自2014年以來已執行超過上百例，尤其在單孔達文西手術方面，更擁有領先全國的技術，對病人來說可謂一大福音。

編輯群 總編輯：臺北市立萬芳醫院 泌尿科主任 溫玉清  
 編輯委員：臺北市立萬芳醫院泌尿科醫師群  
 企劃與發行：臺北醫學大學公共事務處  
 台商資源國際集團·台商國際傳媒



攝護最前線 Be a Healthy Man 搜尋



## 蕃茄汁の模範生

單一葡萄牙甜蕃茄品種  
 採用可果美獨特細胞壁破碎技術  
 讓蕃茄營養完全釋放出來

## 越比較·越認同

品名	可果美 Tomate 100% 蕃茄汁	A牌 蕃茄汁	B牌 蕃茄汁
	有助於降低血中總膽固醇、三酸甘油酯及低密度脂蛋白膽固醇	X	增加腸內益生菌和改善腸內細菌菌相
原汁含有率	100%	70%	55%
成份	天然原料 不添加化合物 健康看得見	添加糖、香料、鹽等其他原料	添加寡糖、冰糖
茄紅素 毫克/每瓶	28	23	14.3
鈉 毫克/每瓶	39 來自天然蕃茄	312	269
膳食纖維 克/每瓶	2.3 天然蕃茄纖維	無	無

## Otomate 歐托麻吉 產品規格

口味	包裝材質	容量	單瓶高度與寬度	條碼	建議售價	每箱入數	儲存條件	保存期限
100% 蕃茄檸檬汁	PET寶特瓶	280ml	5.5m(W)*15cm(H)	4710134024327	\$ 30	24瓶	常溫	9個月



# Tomate

歐托麻吉

## 100% 蕃茄檸檬汁



經動  
助降  
有物  
實驗  
證實  
中血  
低

膽固醇  
脂蛋白  
低密度

三酸甘油酯

總膽固醇

調節血脂功能



100% 天然茄紅素  
榮獲調節血脂健康認證