

FORTHEAL® 肆膳®

Fourth Meal. For Heal. For Real. 三餐之外·由内而愈·真材实料



- 查阅本产品详尽说明文档
- 营养补剂经常忘记服用？
- 扫码加肆膳健康交流群
- 扫码关注FORTHEAL肆膳
- 本批次原料全部COA文件
- 扫码创建每日服用提醒
- 产品答疑与个性化建议
- 即刻订阅品牌服务号推送
- 原料供应商官方介绍材料
- 查看注意事项与推荐用量
- 交流身心养护心得主张
- 查阅产品详尽资料及附件
- 成分及原料相关研究综述
- 科学服用指南及搭配建议
- 营养补剂选购经验共享
- 了解新品上市节奏与详情
- 检测报告及其他相关附件
- 营养补剂搭配参考与指南
- 获得社群/会员专属优惠
- 获悉日常品牌活动与资讯

【关于 FORTHEAL肆膳】

白天被工作掏空，晚上却又舍不得睡——这种状态，我们太熟悉了。我们也曾是这样的上班族，也做过营养补剂与医药行业，也是挑剔了多年的“补剂党”。可即便是懂行的我们，想认真为身体补点什么时，依然常常被难住：剂量不写清、供应商不告知、标示与实测能不能对上也无从查证。买回一瓶，既不知道投了什么、投了多少，也说不清到底有没有用。我们不愿再做无底线的消费者，更不愿成为那样的商家。于是有了肆膳。一日三餐，解决的是温饱与即时的能量；但身体在更深处的损耗，三餐未必补得回来。我们把它称作当代人的第四餐(FORTHEAL: Fourth Meal • For Heal • For Real)——不是药，不制造依赖，也不解决“不吃会怎样”的问题，而是在三餐之外，补上那些不易摄取、却长期欠着的部分。一种可长期保持的生活方式，也是一个我们自己和亲友都敢长期服用的品牌。

【我们相信什么】

入口的东西，必须慎重。健康产品是吃进嘴里的东西。我们自己和家人不敢长期吃的，绝不交给你。尊重科学，也尊重证据的边界。优先选用有人体证据支持的成分，不碰偏方，也不盲信热点。证据到哪里，我们就讲到哪里，绝不把话说满。

合规不是成本，是底线。从原料、包材到资质与流程，合规是我们不愿逾越的一条线——不打擦边球，不走捷径。这既是对你的交代，也是我们对自己的要求。

把消费者当成自己，把亲友当成用户。我们希望信息透明，便不隐瞒；希望剂量扎实，便不虚标；希望被尊重，便不敷衍。

【我们怎么做产品】

选料——钱花在真正决定效果与安全的地方。涉及安全风险、易氧化或难吸收的成分，我们优先选用拥有全球专利的原料，不在这里省钱；对国内工艺已成熟、品质达到出口级的成分，则拒绝为海外品牌溢价买单，选用经市场验证的规模化供应商。

剂量——投到足够，但不浪费。每一种成分的用量，我们综合多方依据来定：人体研究中的常用与推荐区间、权威机构(如EFSA等)的建议、原料商与领域专家的指引，并参照市场上成熟产品的用量。我们让剂量落在“既有依据，又安全”的区间，而非追求一个好看的数字；也绝不盲目堆量——多投的增益若微乎其微，我们不会让你为它买单。

吸收——投了，还要让身体真正用得上。我们不只看投了多少，更看你吸收了多少。该配吸收增强剂、该做协同搭配的，绝不省略。

配方——只做有根据的搭配。复方里的每一种成分，都因机制上的互补而存在，而非为凑数堆砌；我们不贴牌套用现成方案，也不追逐热点。若某成分起效所需的体积过大、却确与配方互补，我们宁可建议你另购可靠的产品搭配，也绝不“显得成分多”而概念性添加。

【我们的承诺】

足量，不缩水。我们按达到有效剂量的标准投料，并为生产与存储中的损耗预留余量——标注多少，就是多少。

每批次皆送检，报告可查。每一批次成品，均送独立第三方机构做多项检测(微生物、重金属及核心活性成分含量)；检测报告与原料 COA，可通过官网、微信服务号、说明书二维码指向的电子版「产品详尽说明文档」或联系客服留言索取。

安全与合规，没有商量余地。配方经成分配伍的安全性评估，未发现已知的不良相互作用；原料、辅料、胶囊与包装均不使用低质原料；产品由具备 GMP 资质的香港持牌药厂生产，资质合规、流程规范。

不暴利，也不低价竞争。定价里只有“优质原料 + 严格品控 + 基础营销 + 合理利润”。我们不做廉价的产品，也无意做一款“尚可”的平庸之作。

把省下的，回馈给你。我们不想指望高额广告投入获客，而是把那部分预算，回馈给长期复购、以及愿意把肆膳推荐给亲友的人。

【我们的客户是谁】

能读到这里的人，本就不多。大多数人买营养补剂，看一眼包装就收进抽屉。而你会翻开这张说明书，会想知道里面究竟投了什么、为什么是这个剂量、证据又在哪里——这种“非要弄明白”的习惯，或许让你在不少事上比别人多花了时间，却也让你很少踩坑。

FORTHEAL肆膳就是做给这样的人：拿不准的时候，会自己去翻资料、问问 AI，看重的是科学证据，而不是广告说得多么动听；在意原料本身，而非包装上的形容词；愿意为“真有用”付费，也分得清什么只是“看起来有用”。无论你是在高强度的职场里连轴转，是在认真打理自己和家人的健康，还是单纯对身体有长远的打算——只要你认真，我们就是同路人。

【检测声明】

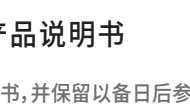
本品通过残余农药、重金属、微生物等多项出厂前检测，符合安全标准。每一批次成品均经独立第三方机构检测并公开检测报告。

【出品信息】

制造商：WRIGHT LIFE PHARMACEUTICAL LTD. (莱特维健药厂有限公司)
地址：2A, Universal Industrial Bldg., No. 60-62 Sha Tsui Road, Tsuen Wan, N.T., Hong Kong (香港新界荃湾沙咀道 60-62 号环球实业大厦 2 楼 A 室)
莱特维健为香港持牌制药厂，持有香港卫生署中成药制造牌照与美国 FDA 食品设施注册，并通过 GMP、ISO 22000、HACCP 三重质量管理体系认证，产品另经 STC、SGS 等第三方权威机构质检。作为香港万宁、屈臣氏及连锁药房的长期供应商，已积累十余年制造经验。

出品商：FORTHEAL INTERNATIONAL LTD. (肆膳国际有限公司)
地址：Room 1450, 14/F, Eton Tower, 8 Hysan Avenue, Causeway Bay, Hong Kong (香港铜锣湾希慎道 8 号裕景商业中心 14 楼 1450 室)
肆膳® 与 FORTHEAL® 及对应图形商标为 FORTHEAL INTERNATIONAL LTD. 的注册商标。

中国大陆地区关联公司及运营服务主体：北京肆膳健康科技有限公司



官网：www.fortheal.hk · 电话：(852) 9274 4156 · 邮箱：contact@fortheal.hk

官方微信小程序店铺：FORTHEAL肆膳 · 官方综合电商平台店铺：FORTHEAL肆膳海外旗舰店

FORTHEAL® 肆膳®

麦角硫因复方胶囊产品说明书

*请于服用前仔细阅读本说明书，并保留以备日后参考

声明：本品为膳食补充剂，并非药品，不能预防、诊断、治疗或治愈任何疾病或症状，亦未经美国食品药品监督管理局 (FDA) 或香港卫生署审批、注册或评价其功效。本说明书中关于各成分的所有描述，主要基于该成分/原料的公开研究文献、营养学属性、原料官方介绍材料等，旨在说明其在配方中所扮演的角色，不构成对任何疾病或症状的预防、治疗承诺。本品适用于健康成年人体的日常营养补充，不能替代均衡膳食或专业医疗诊治；个体反应存在差异，如你正处于妊娠或哺乳期、未满 18 周岁、患有疾病或正在服药，请于服用前咨询医师或专业人士（详见【禁忌人群】与【慎用人群】）。

【适用人群】

本品是一款面向细胞代谢与抗氧化系统的高密度复方，适合希望长期、温和地为身体打底的成年人。以下人群尤为适合：
长期高强度脑力工作、用脑后常感思路不如清晨清晰者
睡眠时长虽够，白天状态却起伏较大——上午尚可，午后容易走神、提不起劲者
感到“恢复缓慢、耐力不如从前”，同样的强度比几年前更易疲惫者
日常较依赖咖啡进入状态、希望减少这种依赖性者
长期同时服用多种单品补剂、希望用一款高密度复方简化日常者
每日屏幕时间偏长，关注眼部、皮肤与神经系统抗氧化支持者
关注线粒体功能与细胞代谢、倾向于温和长期方式而非刺激型成分者
习惯用智能戒指、手环等设备记录、观察自身状态变化的“自我数据派”

【配方思路】

高压人群的状态变化多是逐渐的——同样的工作量更累、会议更难集中、睡够了也不如从前清爽。这背后在细胞层面往往同时牵涉几条线：神经递质的消耗、白天的能量节律、线粒体产能效率、氧化压力的累积。本品不靠咖啡因把今天硬撑过去，而是围绕这几条线各设一位，让七个成分各司其职、彼此补位：
大脑的“信号”与“建材”——胞磷胆碱 (Cognifocus®)，参与乙酰胆碱合成与神经元细胞膜磷脂的构建。
白天的能量节律——红参提取物，其循证定平衡的皂苷思路是顺应节律、而非强行刺激中枢。
细胞的能量工厂——还原型辅酶 Q10 (Coqcrysta® QH) 关乎现有线粒体的运转效率，PQQ 是近年受关注的相关

营养素，二者互补。

身体的抗氧化防线——虾青素 (AstaZine®) 守细胞膜外、L-麦角硫因 (Dr.Ergo®) 入细胞内部，构成“外层 + 内层”。配方的吸收辅助——黑胡椒提取物 (BioPerine®)，研究中用于提升脂溶性原料的吸收效率。
三条贯穿的取舍：够用就好、不堆砌（每个成分各对应一条作用线，不重复、不凑数）；落在常用区间（每个用量都参照人体研究常用区间与权威机构指引）；零咖啡因、零刺激依赖（是长期温和的营养支持，而非即时提神）。

【基本信息】

包装规格：60 粒/瓶，每份 2 粒，每瓶 30 份，按每日 1 份计可服用 30 天。本品采用 0 号胶囊，每粒约 520 毫克（内容物约 420 毫克）；本产品不含动物源，素食者可放心服用。
成分（每份 2 粒含）：胞磷胆碱 (Cognifocus®) 250 mg、红参提取物（人参总皂苷 ≥ 20%）150 mg、还原型辅酶 Q10 (Coqcrysta® QH) 120.5 mg（含泛醇 100 mg）、雨生红球藻粉 (AstaZine®) 100 mg（含虾青素 4 mg）、L-麦角硫因 (Dr.Ergo®) 30 mg、吡咯并喹啉酮二钠盐 (PQQ) 20 mg、黑胡椒提取物 (BioPerine®，含 ≥ 95% 胡椒碱) 5 mg。

其他成分：羟丙基甲基纤维素（采用黄山 HPMC 透明植物胃溶胶囊）、改性淀粉（预胶化淀粉）、抗结剂（硬脂酸镁、二氧化硅）。

有效期：36 个月。具体有效期见外包装与瓶身。

产品提示：本品采用高比例天然来源原料，胶囊内粉末在运输中也可能出现轻微沉降或分层，均属正常现象，不影响质地与服用。

【原料介绍】

我们的选料逻辑，是把预算花在真正决定效果与安全的地方。凡涉及安全性、稳定性或吸收难题的，优先选用拥有全球专利的原料；国内工艺已成熟、品质达到出口级的，则选用经市场验证、来源可追溯的规模化供应商。

胞磷胆碱 (Cognifocus®)

配方定位：针对“开会两小时大脑像在空转、看长文要回读几遍”这类用脑后的状态。乙酰胆碱是与专注、记忆密切相关的神经递质，神经元细胞膜也需要持续修复——胞磷胆碱是大脑天然存在的核苷酸代谢中间体（并非外来物），既是乙酰胆碱合成的上游原料，也参与神经元细胞膜磷脂的构建，相当于同时备好“信号原料”与“修复建材”。它在多个国家有数十年的临床应用历史，安全性基础扎实。

原料亮点：高纯 Cysta® 采用清洁发酵/酶催化工艺，从源头规避传统化学合成路径的 DMF（欧盟 SVHC 高度关注物质）等高风险溶剂残留，发酵产物天然为人体可利用的 L-构型。本批次 HPLC 实测纯度 99.72%（药典下限 ≥ 98.0%）、重金属四联符合 USP <232>、致病菌全阴性。

原料商：FDA 麦轮生物科技股份有限公司，创始人自 1992 年起深耕营养品原料 30 余年，研发部由 4 位博士领衔，持美国 SOU 食品设施注册 (FFR) 与 ISO 9001:2015、具中美双 GMP 标准生产能力。
剂量依据：在日常膳食补充剂场景下，250 mg/天是国际营养神经学界较为公认的有效剂量——多项 RCT 显示 250 mg 与 500 mg 在认知与注意力指标上效果相近，本品取 250 mg/天，作为日常长期服用的稳态维护量。

红参提取物

配方定位：针对“上午尚可、午后两三点忽然提不起劲、靠咖啡续命到傍晚”这类状态。红参是人参经蒸制、干燥

而成的炮制形态，作为传统滋补原料使用历史悠久，其中偏“镇定平衡型”的人参皂苷，传统上被用于帮助身体维持自身节律的平稳——它的思路是顺应并支持身体本来的节奏，而非像咖啡因那样强行刺激中枢。
原料亮点：来自长白山 GAP 自有种植基地，从种子培育到 5 年生采收全程农药/重金属可控。本批次标准化人参总皂苷 ≥ 20%（实测 20.4%），重金属、农残（六六六/滴滴涕）、致病菌全合规，粉碎与内包装在 D 级洁净区完成。

原料商：吉林省宏久生物科技股份有限公司，成立于 1998 年，深耕长白山人参提取 20 余年，与多所高校开展产学研合作，持 ISO 22000、HACCP 等全系列认证。
剂量依据：人参类标准化提取物常见用量约 100–300 mg/天；本品 150 mg/天落在温和区间，适合长期服用。

还原型辅酶 Q10 (Coqcrysta® QH)

配方定位：针对“睡够 7 小时仍觉得没劲、运动后恢复缓慢、倒时差更吃力”这类状态。辅酶 Q10 是线粒体能量代谢中的关键成分，本品采用还原型（泛醇）——Q10 在人体血浆中本就以泛醇形态发挥作用；氧化型（泛醌）口服后须经体内还原方可起效，泛醇省去这一步，起效路径更直接。但泛醇本身在空气、光、热下极易被氧化变质，这才是它在配方端的真正难点（见下“超分子共晶专利”）。

原料亮点：Coqcrysta® QH 以超分子共晶专利破解“还原型 Q10 极易氧化”的行业痛点——25°C/60% RH 敞口 28 天，普适泛醇含量断崖下跌超 70%，而 Coqcrysta® QH 活性保留率仍 > 98%；动态动力学数据显示其 C_{max} 达普通 Q10 的约 4.3 倍、AUC 达普通 Q10 与传统泛醇的约 4.5 倍（原「动物/体外实验数据」）。专利矩阵覆盖中、美、欧、日四大法域，相关成果发表于国际药理学期刊 (Pharmaceutics)。

原料商：共晶科技，由中科院上海药物研究所提供技术支持，底层技术依托两度斩获诺贝尔化学奖的“超分子化

学”理论，打破了还原型 Q10 长期以来的进口垄断。

剂量依据：能量代谢类药物的常用区间为 100–200 mg 泛醇/天，本品 100 mg 泛醇/天为日常稳态服用的合理水平。

雨生红球藻粉 (AstaZine®)

配方定位：针对“屏幕用眼时间长、眼睛干涩、气色不如从前”这类与氧化压力相关的状态。天然虾青素是少数能同时跨越细胞膜、血脑屏障与视网膜屏障的脂溶性抗氧化物，是本品配方中覆盖范围最广的抗氧化原料。

原料亮点：AstaZine® 自主选育高产藻株；100% 物理破壁，生物吸收率显著高于未破壁工艺；为 3S,3'S 左旋型（人体可识别利用的天然形态），本批次全反式比例 86.4%（标准 ≥ 70%）。早在 2016 年便通过 Ecocert 有机认证（从藻种养殖到成品加工全链做有机核检，这在虾青素原料中并不多见），并持 GRAS、EU Novel Foods 等多项认证。

原料商：BGG，1995 年创立，占全球虾青素市场约 30–40% 份额，采用密闭式玻璃管光生物反应器养殖体系，为中国虾青素行业标准的参与制定者。
剂量依据：虾青素人体研究的常见有效区间约 2–9 mg/天，且 4–12 mg/天已接近吸收饱和。本品 4 mg/天覆盖基础有效起步剂量。

L-麦角硫因 (Dr.Ergo®)

配方定位：与虾青素形成“外层 + 内层”的互补——麦角硫因更多分布于线粒体、细胞核等部位。这是一种“安静”的原料，价值在于长期：人体无法自行合成，需从蘑菇等少数食物摄取，并由细胞专属转运蛋白 (OCTN1) 主动摄取

。学界曾将其与 PQQ 一同归入“长寿维生素”类别的讨论。
原料亮点：Dr.Ergo® 应用诺奖级“酶的定向进化”技术，6 个月内完成合成酶 10 余轮进化、实现性能大幅提升；专利晶型解决了普通麦角硫因易吸潮结块的工业痛点，常温放置一年 HPLC 纯度仍达 99.9%。本批次实测含量 99.99%、比旋光度 +124.2°（100% L-型）。已通过美国 FDA 的 GRAS 认定——即被 FDA 认定为“安全食品”（Generally Recognized As Safe），并持欧洲 Novel Food 授权；其口服功效与安全性另经日本临床试验协会 (JACTA) 人体临床试验验证。

原料商：上海麦角硫因生物科技集团 (上麦集团)，核心技术依托中国科学院上海有机化学研究所，持 ISO 全套体系 (VEGAN/HALAL/KOSHER) 认证。
剂量依据：人体研究多集中在 25–100 mg/天且耐受良好，欧洲 EFSA 评估成人每日推荐上限为 30 mg。本品 30 mg/天取该上限。

吡咯并喹啉酮二钠盐 (PQQ)

配方定位：以晶型 A 专利破解 PQQ 二钠盐“强吸湿、固体形态不稳定”的工业难题，同族专利覆盖中、美、欧、日、港五大法域；本批次实测含量 99.19%、水分 9.21%（显著低于上限 13.0%）。
原料商：潍坊盛瑞药业股份有限公司 (美国 FDA 食品设施注册号 #10560243178)，其关联公司诸城市浩天药业具备十几年发酵原料经验，全球肌醇与天然甜菊糖产能居前；其 PQQ 已于 2022 年获批为中国新食品原料，国

际客户包括多家北美主流膳食补品品牌。

剂量依据：中国 NHC 2022 年第 1 号公告对 PQQ 二钠盐的推荐摄入量 ≤ 20 mg/天，国际多项 RCT 的基准剂量同为 20 mg/天。本品 20 mg/天既是中国境内合规上限，也与国际研究常用剂量一致。

黑胡椒提取物 (BioPerine®)

配方定位：全配方的“吸收辅助成分”。它本身不直接参与脑能量或抗氧化，但通过影响肠道与肝脏的首过代谢、激活营养素转运蛋白，有助于把前述脂溶性原料（尤其 Q10、PQQ、虾青素、麦角硫因）的实际吸收率往上抬一档，让高价投入不被浪费。

原料亮点：1996 年获美国专利商标局授予膳食补行业首个“以胡椒碱提升营养素生物利用度”的发明专利；通过专利工艺将胡椒碱含量从黑胡椒天然的 3–9% 提升至 ≥ 95%（本批次实测 95.72%），是全球被研究最多的黑胡椒提取物品牌之一。

原料商：Sami-Sabinsa/萨宾莎集团，1988 年由 Majeed 博士创立，拥 490 余项全球专利与多座生产工厂，客户覆盖 Doctor's Best、Life Extension、Thorne 等数百家国际主流品牌。
剂量依据：5 mg/天为 BioPerine® 多数复方研究使用的经典增效剂量，足以触发增效又不易引起肠胃不适。Cognifocus®、Coqcrysta® QH、AstaZine®、Dr.Ergo®、BioPerine® 分别为其各自权利人的注册商标，经授权使用。

【服用指南】

标准用量：每日 1 次、每次 2 粒，建议早餐或午餐后随餐温水送服，请避免以咖啡、浓茶或葡萄柚汁送服。本品含多种脂溶性成分，随餐适量脂肪的正餐服用可显著提升吸收。

可分次服用：如需下午保持高强度脑力输出，可早餐后、午餐后各 1 粒，使吸收曲线更平稳。

动态调控：项目冲刺、跨时区差旅、考试答辩等高强度阶段，可短期（1–2 周）增至 3 粒/日；休假或低压力周期可减至 1 粒/日维持基础支持。剂量饱和后非线性增益迅速下降，不建议长期超过 2 粒/日。

晚间提示：本品不含刺激成分，通常不影响睡眠；少数对红参敏感者若睡前服用后感到思维活跃，建议下午 4 点前服完当日剂量。

产品协同：本品主攻日间脑能量与抗氧化，可与肆膳【GABA 复方胶囊】组合，形成昼夜节律闭环。

【禁忌人群】

以下人群请勿服用：

18 岁以下未成年人，以及孕妇、哺乳期女性（本品多种原料缺乏相应人群的长期临床数据）

正在化疗或放疗的肿瘤患者（高剂量抗氧化剂可能干扰部分放化疗依赖氧化应激杀伤癌细胞的机制；请于治疗结束 6 个月以上并经主治医师评估后再考虑）

服用 CYP3A4 底物类靶向抗癌药者（如达沙替尼、伊马替尼、依维莫司等——BioPerine® 抑制 CYP3A4 可能导致这些药物血药浓度异常波动）

服用华法林、氯吡格雷、利伐沙班等强抗凝/抗血小板药物者，PQQ 与红参皂苷可能轻度影响血小板与凝血系统

【慎用人群】

以下人群请咨询医师后评估服用：

服用降压药者（还原型 Q10 具温和降压作用，与 ACE 抑制剂、ARB、β 受体阻滞剂同服可能叠加，请监测血压）

服用降糖药或胰岛素的糖尿病患者（Q10 与红参皂苷可能影响血糖控制，请监测血糖）

服用其他 CYP3A4 底物类常规药物者（如氨氯地平、辛伐他汀、阿托伐他汀、部分抗抑郁药与免疫抑制剂——其血药浓度可能被改变）

甲状腺疾病、严重肝肾肾功能不全者（本品多种原料经肝肾代谢，红参可能与甲状腺药物相互作用）

既往自身免疫性疾病者（类风湿、红斑狼疮、桥本氏等——人参类成分有轻度免疫调节作用）

65 岁以上长者（建议从 1 粒/日起步，观察 2 周耐受情况后再考虑增量）

【同服冲突】

服用期间请注意与以下饮食及物质的搭配：

咖啡：本品虽不含咖啡因，但日常咖啡摄入量可能产生“清醒度叠加”，建议控制在 ≤ 2 杯/天。

酒精：会加重肝脏代谢负担并抵消抗氧化效益，服用日建议避免大量饮酒。

葡萄柚/西柚汁：强烈抑制 CYP3A4，与 BioPerine® 机制重叠，会异常放大对其他药物的相互作用风险，请避免同服。

其他高剂量补剂：避免与含高剂量 Q10/PQQ/虾青素/麦角硫因的补剂叠加；本品麦角硫因已达 EFSA 上限 30 mg/天。

【副作用】

本品安全性良好，少数人可能出现以下轻微、可逆的生理反应：

首服适应：极少数人在首服 1–3 天可能出现轻微“清醒过度”或胃部不适（多因空腹或对胡椒碱敏感），改为饭后

服用后通常 3–7 天自行缓解。

粪便颜色变化：服用期间粪便可能较平时略偏红棕色，这是虾青素、红参 + PQQ 天然色素的正常代谢现象。若仅为颜色变化、无腹痛便血等其他不适，属正常；如伴随其他异常或持续担忧，请咨询医师。

皮肤反应：个别人在红参的轻度血管舒张作用下，初期可能出现短暂面部潮红，通常 1–2 周自行消退；若不适持续或加重，请减少用量或停用并咨询医师。

【储存条件】

本品含易吸湿与氧化敏感成分，每次取用后请务必拧紧瓶盖，请存于 25°C 以下阴凉、干燥处，避免阳光直射，切勿放入冰箱（冷凝水会加速吸湿与氧化），并避开浴室、水槽与暖气。瓶内干燥剂在服完前请勿丢弃。如发现胶囊变深褐/近黑、粉末出现哈喇味或结块，为氧化降解信号，请勿继续服用。请置于儿童及宠物无法触及之处。

【特别说明】

本品不能替代专业医疗诊断与治疗。如已被诊断为认知障碍、慢性疲劳综合征或其他神经系统疾病，请遵循专业医疗方案。

任何功效均存在个体差异（基因背景、肠道菌群、吸收能力、压力与生活习惯），需配合充足睡眠、规律运动与均衡饮食方能最大化效果。

建议每年在低压力周期（长假等）做 1–2 周“代谢假期”，让身体重新校准内源合成机制；不鼓励 365 天无间断超量服用。