



摄取天然食物是增强免疫系统的最佳方法之一，但也有很多因素促使我们为何需要摄取补助品的营养成分，而非单从食物中摄取。这些因素包括：

(1) 现今商业性农业技术导致土壤缺乏重要矿物质，造成在这种土壤中生长的食物同样缺乏矿物质。

(2) 许多食物在长途运送过程中储存较长的时间，这两者导致食物中的维生素大量流失，包括重要的维生素B群和维生素C

(3) 在食品供应的过程中如食品加工、烹煮和保存都会导致营养成分的流失，这使我们难以单从食物中获得充分的营养。

(4) 许多蔬果都采用基因培育以提高视觉上的吸引力和农作物产量，并非其营养价值。这往往导致现今农作物的营养价值少于我们祖先的食物供应年代。

(5) 不规律的饮食习惯、食物咀嚼不足、进食赶时间和压力都导致消化不良，因此让我们的身体难以从食物中摄取所需的营养成分。

(6) 西药的用量已随着时间而增加。大多数的药物治疗会消耗人体必需营养素，导致人们营养不足。

(7) 环境污染程度的增加如空气、水和食物可能会导致我们的身体需要比平时更多的营养素来解毒和消除有害物质。

(8) 我们都有遗传性弱点，这包括对某些营养素有着更高的需求量；对某些营养素有着较高的消耗率，和当维生素或矿物质不足时，基因对某些疾病增加的可能性。

(9) 许多营养补助品已被证实可预防或辅助健康状况的治疗如高胆固醇、关节炎、先天性缺陷和癌症等。

最后，先向您的健康专家咨询以避免任何药物及营养素的相互影响。此外，避免添加甜味剂、色素、人造香料、防腐剂或填料制成的补助品，只服用由天然提取物和完善食物制成的补助品。