

黑種草油

黑籽油（黑孜然）

原產地：埃及
從種子冷壓萃取

黑種草油（學名：Nigella sativa），也稱為黑孜然或「祝福的種子」，是一種營養豐富的油脂，以其強大的健康益處而聞名。其主要活性成分百里醌（Thymoquinone）具有抗氧化、抗發炎與免疫支持等特性。黑種草油在許多文化中被廣泛使用，有助於促進消化健康、呼吸道健康、平衡血糖，並維持皮膚健康。

功能性成分

百里醌（Thymoquinone）

黑種草（Nigella sativa）中的主要活性成分，具有強大的健康益處。經廣泛研究，證實其具有抗氧化、抗發炎與免疫調節等特性，並有助於支持呼吸道健康、血糖平衡以及細胞保護。

臨床研究：

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5633670/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29962349/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27364039/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37605475/>

如何辨識優質油脂與應避免的油脂

這些是良好來源與溫和處理的跡象：

- 冷壓萃取
- 近期壓榨，新鮮批次
- 深色玻璃瓶保存
- 整顆種子，自然壓榨
- 氣味微辛，帶有自然香氣

這些是油脂可能過度加工或保存不當的跡象：

- 使用溶劑萃取
- 壓榨時間過久的舊油
- 透明或塑膠瓶包裝
- 去臭或標準化的油脂
- 平淡、無味或毫無風味



我們的來源

我們堅信，優質的黑種草油始於優質的種植、壓榨與保存方式。我們的黑種草油來自埃及，該地區的黑種草以傳統農法栽培，用於世代相傳的用途。這些種子生長於自然氣候條件中，土壤、陽光與生長環境皆適合植物生長。

我們的黑種草油：

- ✓ 僅冷壓萃取，絕不使用溶劑萃取
- ✓ 未精製、未去臭
- ✓ 小批量壓榨以保持新鮮度
- ✓ 深色玻璃瓶包裝，保護油脂品質
- ✓ 作為食用級油脂，而非藥用分離物

我們的標準是不添加、不去除任何成分。油脂應帶有自然的香氣與微辛風味，這代表種子新鮮且壓榨得當。過度加工或中和處理的油脂，通常是老化或過度加工的跡象，我們予以避免。

支持的健康面向

- 支持免疫穩定與韌性*
- 促進消化舒適*
- 維持健康的發炎反應*
- 幫助呼吸道順暢*
- 支持皮膚與整體活力*

為什麼我們不使用黑種草油膠囊

黑種草油傳統上被用作油品，而非藥丸。膠囊會改變油品的製程、儲存方式與體驗。

1. 膠囊通常需要額外加工

為了讓黑種草油適合裝入膠囊，通常需要：

- 更積極過濾
- 去臭以降低氣味
- 穩定化以延長保存期限

每個步驟都會讓油品質更遠離其完整、天然的狀態。

2. 新鮮度較難維持

黑種草油對光線、熱與時間很敏感。膠囊可能會：

- 長時間存放於庫存中
- 掩蓋氧化的跡象
- 防止您品嚐到或聞到油品的變質

即使封存在膠囊中，平坦或劣化的油品質也較難被察覺。

3. 身體對油品的辨識方式與藥丸不同

油品質傳統上是與食物一起食用，讓身體參與消化過程。膠囊會：

- 延遲與味覺和消化的接觸
- 減少感官回饋
- 將高品質油品質變成一般的補充劑體驗

蒸餾室的智慧是：滋養而非隔絕。

4. 風味是品質的訊號

辛香、微苦的風味是新鮮黑種草油的自然表現。

- 膠囊會完全去除這些訊號
- 膠囊雖然方便，卻常以犧牲新鮮度、純度與連結為代價

建議用法

成人

- 第 1-10 天：每天 1-10 滴。*
- 第 2-7 天：每天 2 次，每次 5-10 滴。*
- 第 8-14 天：每天 2 次，每次 10-20 滴。*

兒童
12 歲以上

- 第 1-10 天：每天 1-5 滴。*
- 第 2-7 天：每天 2 次，每次 2-5 滴。*
- 第 8-14 天：每天 2 次，每次 5-10 滴。*

兒童
6-12 歲

- 第 1-10 天：每天 ½-2 滴。*
- 第 2-7 天：每天 2 次，每次 1-3 滴。*
- 第 8-14 天：每天 2 次，每次 1-3 滴。*

營養標示

每份量：30 滴 / 1 毫升 (約 1 滴管)

本包裝含：30 份

熱量		每份 12 大卡	成分：濃縮冷壓未精製有機黑種草油 (黑孜然油) (Nigella Sativa (Black Seed) Oil)
每份含量	每日參考值百分比*		
脂肪	1 公克	1%	
飽和脂肪	0 公克	0%	
反式脂肪	0 公克	†	
碳水化合物	0 公克	0%	* 參考值未訂定 † 較每日建議攝取量： 熱量 2,000 大卡
蛋白質	0 公克	0%	

本資訊尚未經美國食品藥物管理局 (FDA) 評估。本產品並非用於診斷、治療、治癒或預防任何疾病。本資訊僅供參考，不可取代專業醫療建議。進行任何飲食或生活方式改變之前，請先諮詢您的醫療專業人員。

蒸餾室中的黑種草油

黑種草油長期以來在蒸餾室中被視為穩定、日常使用的基礎油品。對黑種草 (Nigella sativa) 而言，它不只是快速修復的工具，而是隨著時間支持身體節奏的一部分。

在蒸餾室中，我們看重黑種草油幫助身體維持韌性—特別是在季節轉換、壓力較大時期，或當需要額外營養支持時。

這是一種全食物油，不是孤立的營養素。

冷壓製程自種子而來，什麼都沒被移除。

注意事項

安全等級 2：一般而言，在 3 歲以上兒童的建議劑量下使用是安全的，懷孕第 2 孕期開始使用也被認為安全。但可能會增加抗凝血藥物的作用效果。

請將本品放置於兒童無法取得之處。

在使用本產品或任何膳食補充劑之前，請先諮詢您的醫療專業人員。

本資訊尚未經美國食品藥物管理局 (FDA) 評估。本產品並非用於診斷、治療、治癒或預防任何疾病。本資訊僅供參考，不可取代專業醫療建議。進行任何飲食或生活方式改變之前，請先諮詢您的醫療專業人員。本資訊僅供教育用途。

更多使用方式

空腹或飯後皆可。可搭配少量水或茶飲用。

搭配食物：將 1/8 茶匙 (約 30 滴) 輕輕淋在溫熱的蔬菜、湯品或穀物上拌勻。勿加熱。

搭配蜂蜜：與生蜂蜜拌勻後食用。此為傳統蒸餾室配對，特別適合較涼的月份。

- 生蜂蜜 1 杯
- 黑種草油 1-2 湯匙

充分攪拌均勻後食用。置於室溫陰涼處，可存放於玻璃罐中。

每日 1 茶匙，以湯匙直接食用。若想淡一點的風味，使用 1 湯匙黑種草油；若想更濃郁，使用 2 湯匙。

外用：可直接塗抹於肌膚作為基礎油，也可與橄欖油或蓖麻油調和使用。

- ½ 茶匙黑種草油
- 4 湯匙任何基礎油 (橄欖油、蓖麻油、葡萄籽油或玫瑰果油)

混合後置於小型深色玻璃瓶中保存。可塗抹於腹部、胸口或關節處。常於睡前或沐浴後使用。

黑種草油支持的健康面向

- 支持免疫穩定與韌性*
- 促進消化舒適*
- 支持抗發炎平衡*
- 幫助呼吸道順暢*
- 支持皮膚與整體活力*