

天然食材/藥材 中英文對照表 | Natural Products Monograph List 2026

編號	英文名稱	中文名稱	說明
1	Acacia Gum	金合歡膠	豆科植物阿拉伯膠樹的樹脂，常用作食品增稠劑
2	Acai	巴西莓	南美棕櫚果實，富含花青素抗氧化劑
3	Acerola	西印度櫻桃	熱帶果實，維生素C含量極高
4	Ackee	阿開木	西非原生果實，牙買加國果
5	Aconite	烏頭	中藥材，有毒，需炮製後使用
6	Aframomum melegueta	幾內亞胡椒	西非香料植物，又稱天堂椒
7	African Basil	非洲羅勒	非洲原生羅勒品種，用於料理與草藥
8	African Mango	非洲芒果	西非植物，種子萃取物常用於體重管理
9	Agave	龍舌蘭	多肉植物，可提取龍舌蘭糖漿
10	Agrimony	龍牙草	薔薇科草本植物，傳統用於消化問題
11	AHCC	活性己糖相關化合物	香菇菌絲體萃取物，免疫調節補充品
12	Aletris	星草根	北美草本植物，傳統婦科用藥
13	Alfalfa	苜蓿	豆科植物，富含維生素與礦物質
14	Allspice	多香果	加勒比海香料，風味結合肉桂、丁香、豆蔻
15	Almond/Almond Oil	杏仁/杏仁油	堅果及其油脂，富含健康脂肪與維生素E
16	Aloe	蘆薈	多肉植物，廣泛用於皮膚護理與消化健康
17	Alpha-Lipoic Acid	α-硫辛酸	強效抗氧化劑，可溶於水與油脂
18	Amaranth	莧菜	全穀糧食作物，富含蛋白質與礦物質
19	Amazonian Basil	亞馬遜羅勒	南美雨林原生羅勒品種

編號	英文名稱	中文名稱	說明
20	American Skullcap	美黃芩	北美草本植物，傳統用於神經系統
21	Andrachne	安德拉其	地中海地區草本植物
22	Andrographis	穿心蓮	傳統印度與中醫草藥，用於免疫支持
23	Angelica	白芷/當歸草	傘形科植物，常用於中醫與歐洲草藥
24	Anise	洋茴香	地中海香料，具有甘草般風味
25	Apple Cider Vinegar	蘋果醋	發酵蘋果汁製成，常用於健康飲食
26	Apples	蘋果	常見水果，富含膳食纖維與多酚類
27	Apricot	杏桃	核果類水果，富含β-胡蘿蔔素
28	Argan	摩洛哥堅果油	摩洛哥特產，富含維生素E與不飽和脂肪
29	Arnica	山金車	菊科植物，外用於跌打損傷消腫
30	Artichoke	朝鮮薊	蔬菜，富含菊糖，支持肝臟健康
31	Asafetida	阿魏	傘形科植物樹脂，印度料理常用香料
32	Ashwagandha	印度人參（南非醉茄）	阿育吠陀重要草藥，適應原類植物
33	Asparagus	蘆筍	蔬菜，利尿，富含葉酸
34	Astragalus	黃耆	中藥材，補氣固表，增強免疫
35	Autumn Crocus	秋水仙	含秋水仙素，有毒植物，需謹慎使用
36	Avocado	酪梨	富含健康脂肪、鉀與維生素
37	Avocado/Soybean Unsaponifiables	酪梨/大豆不皂化物	關節保護補充品
38	Babassu	巴巴蘇棕櫚油	巴西棕櫚樹種子油，用於護膚與料理
39	Bacillus Clausii	克勞氏芽孢桿菌	益生菌，耐高溫，常用於腸道調理
40	Bacopa	婆羅米（水芹）	阿育吠陀草藥，傳統用於記憶與認知

編號	英文名稱	中文名稱	說明
41	Baikal Skullcap	黃芩	中藥材，清熱解毒，抗炎
42	Banaba	大花紫薇	東南亞植物，葉片含可拉素酸，助控血糖
43	Barberry	小檗 (黃連木)	含小檗鹼，抗菌抗炎
44	Barley	大麥	穀物，富含β-葡聚醣，有益心血管
45	Barley Grass	大麥草	大麥嫩葉，富含葉綠素與酵素
46	Bayberry	蠟楊梅	北美灌木，樹皮傳統用於感冒
47	Bee Venom	蜂毒	蜜蜂毒液，用於蜂療與關節炎輔助治療
48	Beetroot	甜菜根	根莖蔬菜，富含硝酸鹽，支持運動表現
49	Berberine	小檗鹼	多種植物中的生物鹼，助調節血糖血脂
50	Bergamot Juice	佛手柑果汁	柑橘類果汁，含豐富多酚
51	Bergamot Oil	佛手柑精油	柑橘精油，常用於香水與情緒調節
52	Beta-Glucan	β-葡聚醣	天然多醣，增強免疫，降低膽固醇
53	Beta-Sitosterol	β-谷固醇	植物固醇，有助降低膽固醇
54	Betel Nut	檳榔	亞洲熱帶植物種子，具刺激性，長期使用有健康風險
55	Betony	水蘇 (藥用)	唇形科草本植物，傳統用於頭痛與神經
56	Bilberry	歐洲藍莓 (山桑子)	富含花青素，支持眼睛健康
57	Biotin	生物素 (維生素B7)	B族維生素，促進頭髮、指甲健康
58	Bishop's Weed	阿米芹	傘形科植物，種子含凱林素
59	Bitter Melon	苦瓜	蔬菜，傳統用於血糖控制
60	Bitter Orange	苦橙	柑橘類，含辛弗林，常用於體重管理
61	Bittersweet Nightshade	歐白英	茄科植物，傳統草藥，有毒需謹慎

編號	英文名稱	中文名稱	說明
62	Black Chokeberry	黑果腺肋花楸	富含花青素，抗氧化力強
63	Black Cohosh	黑升麻	北美草本，傳統用於更年期症狀
64	Black Currant	黑醋栗	富含維生素C與花青素
65	Black Haw	黑山楂（美洲莢蒾）	北美灌木，傳統用於婦科痙攣
66	Black Mulberry	黑桑椹	桑科果實，富含花青素
67	Blessed Thistle	聖薊	菊科植物，傳統用於消化與哺乳
68	Bloodroot	血根草	北美植物，含血根鹼，有毒
69	Blue Cohosh	藍升麻	北美草本，傳統婦科草藥，有毒風險
70	Boldo	波爾多（智利木樨）	南美草藥，傳統用於肝膽消化
71	Boneset	澤蘭屬植物	北美草本，傳統用於流感
72	Borage	琉璃苣	富含γ-亞麻油酸，可食用種子油
73	Boron	硼	微量礦物質，支持骨骼與荷爾蒙
74	Bovine Colostrum	牛初乳	母牛分娩後的初乳，富含免疫球蛋白
75	Brewer's Yeast	啤酒酵母	富含B族維生素與蛋白質
76	Broccoli	花椰菜（青花菜）	十字花科蔬菜，富含硫化葡萄糖苷
77	Broom	金雀花（掃帚花）	豆科灌木，傳統用於心臟
78	Buchu	布枯葉	南非灌木，傳統用於泌尿道
79	Bugleweed	筋骨草	唇形科植物，傳統用於甲狀腺與心臟
80	Bupleurum	柴胡	中藥材，疏肝解鬱，解熱
81	Bur Marigold	鬼針草（婆婆針）	菊科植物，傳統消炎用藥
82	Burdock	牛蒡	根莖蔬菜，利尿解毒

編號	英文名稱	中文名稱	說明
83	Butcher's Broom	假葉樹	地中海植物，傳統用於靜脈循環
84	Butterbur	款冬（蜂斗菜）	菊科植物，用於偏頭痛與過敏
85	Calabar Bean	毒扁豆	西非植物種子，含毒扁豆鹼，有毒
86	Calamus	菖蒲	水生植物，傳統用於消化與中樞神經
87	Calanolide	卡拉諾來德	婆羅洲植物萃取物，研究用於HIV
88	Calendula	金盞花	菊科花卉，廣泛用於皮膚護理
89	Cannabidiol	大麻二酚（CBD）	大麻植物非精神活性成分，用於疼痛與焦慮
90	Cannabis	大麻	含CBD與THC，醫療與休閒用途
91	Capers	刺山柑（酸豆）	地中海香料，含槲皮素與抗氧化物
92	Capsicum Peppers	辣椒	含辣椒素，用於止痛與代謝
93	Carrot	胡蘿蔔	根莖蔬菜，富含β-胡蘿蔔素
94	Cascara	美鼠李皮	北美植物，傳統瀉藥
95	Castor	蓖麻	種子油傳統用於通便，外用於皮膚
96	Cat's Claw	貓爪藤	南美藤本，傳統用於免疫與炎症
97	Catnip	貓薄荷	唇形科植物，對貓有刺激作用，人用於放鬆
98	Caucasian Whortleberry	高加索越橘	富含花青素的漿果
99	Celery	芹菜	蔬菜，含芹菜素，利尿
100	Centauray	矢車菊（苦龍膽）	龍膽科植物，助消化苦草
101	Chamomile	洋甘菊	菊科花卉，廣泛用於放鬆與消化
102	Chaparral	苦木（拉雷阿）	北美沙漠灌木，含去甲二氫愈創木酸
103	Charcoal	活性炭	吸附毒素，用於解毒與消化

編號	英文名稱	中文名稱	說明
104	Chaste Tree	貞節樹 (蔓荊)	傳統用於荷爾蒙平衡與婦科問題
105	Chia	奇亞籽	富含Omega-3與膳食纖維
106	Chicken Soup	雞湯	傳統食療，補充電解質與營養
107	Chickweed	繁縷	植物，傳統外用止癢
108	Chicory	菊苣	菊科植物，根含菊糖，助消化
109	Chinese Cucumber	天花粉 (瓜蒌根)	中藥材，清熱生津
110	Chinese Foxglove	地黃	中藥材，滋陰補腎
111	Chinese Mugwort	艾草	中藥材，溫經散寒，用於艾灸
112	Chitosan	殼聚醣 (幾丁聚醣)	甲殼素衍生物，傳統用於脂肪吸附
113	Chondroitin	軟骨素	關節軟骨成分，常與葡萄糖胺合用
114	Chromium	鉻	微量礦物質，助調節血糖
115	Cinnamon	肉桂	香料，助調節血糖，抗菌
116	Citicoline	胞磷膽鹼	神經保護補充品，支持大腦健康
117	Citronella Oil	香茅精油	驅蟲精油，常用於防蚊產品
118	Clematis	鐵線蓮 (威靈仙)	中藥材，祛風除濕，通絡止痛
119	Clove	丁香	香料，含丁香酚，抗菌止痛
120	Cocoa	可可	巧克力原料，富含黃烷醇抗氧化劑
121	Coconut Oil	椰子油	飽和脂肪，含中鏈脂肪酸
122	Coenzyme Q10	輔酶Q10	細胞能量生成關鍵物質，抗氧化
123	Coffee Senna	望江南	豆科植物，傳統用於通便
124	Coltsfoot	款冬花	菊科植物，傳統用於咳嗽，含吡咯里西啶生物鹼

編號	英文名稱	中文名稱	說明
125	Comfrey	紫草根 (聚合草)	傳統外用於傷口，口服有肝毒風險
126	Coral	珊瑚鈣	海洋礦物質，用於鈣補充
127	Cordyceps	冬蟲夏草	真菌，傳統用於提升體力與免疫
128	Corkwood	軟木樹	澳洲植物，傳統用於神經與鎮痛
129	Corn Cockle	麥仙翁	農田雜草，種子有毒
130	Corosolic Acid	可羅索酸	大花紫薇等植物萃取物，助調節血糖
131	Couch Grass	匍匐冰草 (狗牙根)	草本植物，傳統用於泌尿道
132	Cramp Bark	莢蒾樹皮	傳統用於肌肉痙攣與痛經
133	Cranberry	蔓越莓	富含原花青素，預防泌尿道感染
134	Creatine	肌酸	運動補充品，增加肌肉力量與爆發力
135	Culver's Root	庫弗草根	北美植物，傳統用於肝臟與消化
136	Cumin articulatus	澤瀉科香料植物	非洲傳統草藥植物
137	Cytisine	金雀花鹼 (胞嘧啶鹼)	植物生物鹼，用於戒菸
138	Damiana	達米亞那	墨西哥灌木，傳統用於性慾與情緒
139	Dandelion	蒲公英	全草可食藥，利尿護肝
140	Danshen	丹參	中藥材，活血化瘀，改善心血管
141	Deer Velvet	鹿茸	中藥材，強壯筋骨，補腎益精
142	Dehydroepiandrosterone	脫氫表雄酮 (DHEA)	腎上腺荷爾蒙前驅物
143	Devil's Claw	魔鬼爪	南非植物，傳統用於關節疼痛
144	Devil's Club	魔鬼棍 (櫟木)	北美植物，傳統用於血糖與免疫
145	Diacylglycerol Oil	二酸甘油酯油	功能性食用油，有益體重管理

編號	英文名稱	中文名稱	說明
146	Dichroa Root	常山	中藥材，含常山鹼，抗瘧
147	Digitalis	毛地黃	強心藥物來源植物，有毒需謹慎
148	Diosmin	地奧司明	黃酮類化合物，改善靜脈循環
149	Dolomite	白雲石（鈣鎂礦）	礦物質補充劑
150	Dong Quai	當歸	中藥材，補血活血，婦科要藥
151	Dragon's Blood	龍血樹脂	熱帶植物紅色樹脂，傳統止血抗菌
152	Echinacea	紫錐菊	免疫增強草藥，常用於感冒預防
153	Elderberry	接骨木莓	富含花青素，支持免疫與抗病毒
154	Elecampane	土木香（旋覆花根）	菊科植物，傳統用於呼吸道
155	Emblica	餘甘子（印度醋栗）	阿育吠陀重要草藥，富含維生素C
156	Emodin	大黃素	多種植物中的蒽醌類，傳統瀉藥成分
157	Emu Oil	鸕鶿油	澳洲原住民傳統用油，外用消炎
158	Ephedra	麻黃	中藥材，含麻黃鹼，支氣管擴張
159	Ethyl-EPA	乙酯型EPA	Omega-3脂肪酸衍生物，心血管保護
160	Eucalyptus Oil	尤加利精油	芳香療法常用，清涼通鼻竅
161	Eucommia	杜仲	中藥材，補肝腎，強筋骨，降血壓
162	Eurycoma Longifolia	長葉馬錢（東革阿里）	東南亞植物，傳統用於男性活力
163	Evening Primrose Oil	月見草油	富含γ-亞麻油酸，婦科補充品
164	Eyebright	小米草（眼明草）	傳統用於眼睛不適
165	False Unicorn	假獨角獸根	北美草本，傳統婦科用藥
166	Fennel	茴香	傘形科香料，助消化，通乳

編號	英文名稱	中文名稱	說明
167	Fenugreek	葫蘆巴	豆科香料，助調節血糖，傳統通乳
168	Feverfew	白菊花（小白菊）	菊科植物，傳統用於偏頭痛預防
169	Flax	亞麻籽	富含Omega-3與木酚素，助消化
170	Fo-ti	何首烏	中藥材，補肝腎，烏髮，抗衰老
171	Forskolin	毛喉素	香料植物萃取物，傳統用於心血管與體重
172	Forsythia	連翹	中藥材，清熱解毒，抗菌消炎
173	Frankincense, Indian	印度乳香	橄欖科樹脂，傳統消炎，用於關節
174	Fruit Acids	果酸（ α -羥基酸）	去角質成分，用於護膚
175	Fumaria	球果薺（地錢草）	罌粟科植物，傳統用於皮膚病
176	Galangal	南薑（高良薑）	薑科香料，助消化，抗菌
177	Garcinia	藤黃果（馬拉巴爾羅望子）	熱帶果實，含羥基檸檬酸
178	Garlic	大蒜	廣用食材，抗菌降脂，心血管保護
179	Gelsemium	黃馬錢（傑斯明）	含黃馬錢鹼，有毒，傳統用於神經痛
180	Gentian	龍膽	苦味草本，助消化，傳統健胃
181	Ginger	薑	廣用香料，止吐，抗炎，促進消化
182	Ginkgo biloba	銀杏	傳統中藥，改善腦循環與記憶
183	Ginseng	人參	中藥補品，適應原，提升體力與免疫
184	Glucomannan	葡甘露聚糖（魔芋膠）	蒟蒻提取的膳食纖維，助控制體重
185	Glucosamine	葡萄糖胺	關節軟骨成分，常用於關節保健
186	Glutathione	谷胱甘肽	細胞主要抗氧化劑，解毒與免疫
187	Goat's Rue	山羊豆	豆科植物，傳統用於血糖與泌乳

編號	英文名稱	中文名稱	說明
188	Goji Berry	枸杞子	中藥材，補肝明目，富含多醣
189	Goldenseal	白毛茛（金印草）	北美草本，含小檗鹼，抗菌
190	Gossypol	棉酚	棉花植物中的多酚，研究用於抗生育
191	Gotu Kola	積雪草（雷公根）	傳統草藥，傷口愈合，改善循環
192	Grapefruit and Grapefruit Juice	葡萄柚及葡萄柚汁	柑橘水果，注意藥物相互作用
193	Grape and Grape Juice	葡萄及葡萄汁	富含白藜蘆醇與花青素
194	Green Algae	綠藻	淡水藻類，富含葉綠素與蛋白質
195	Green Tea	綠茶	富含兒茶素（EGCG），抗氧化
196	Guar Gum	瓜爾膠	豆科植物種子膠，食品增稠劑
197	Guarana	瓜拿納	南美植物，富含咖啡因，提神
198	Guava	芭樂（番石榴）	熱帶水果，富含維生素C
199	Guayule	銀膠菊	北美植物，天然橡膠來源
200	Guggul	沒藥（古格爾）	印度傳統草藥，助降脂
201	Guinea Hen Weed	臭草（幾內亞母雞草）	加勒比傳統草藥，抗感染
202	Gymnema	武靴葉	印度草藥，傳統控制糖分渴望
203	Gypsywort	澤蘭	唇形科植物，傳統用於甲狀腺
204	Hagenia	科索樹（哈根尼亞）	衣索比亞植物，傳統驅蟲
205	Hawthorn	山楂	中藥材，健脾消食，改善心血管
206	Hazel	榛樹（榛子）	堅果，富含單元不飽和脂肪
207	Herperidin	橙皮苷（橙皮素）	柑橘類黃酮，改善血管功能
208	Hibiscus	洛神花	富含花青素，傳統用於降血壓

編號	英文名稱	中文名稱	說明
209	Hoary Basil	灰白羅勒	熱帶羅勒品種，傳統草藥
210	Holy Basil	聖羅勒（塔利草）	阿育吠陀草藥，適應原，抗壓
211	Honeybee Products	蜂蜜產品（蜂蜜/蜂膠等）	蜜蜂相關產品，抗菌抗氧化
212	Hoodia	仙人棒（胡蒂亞）	南非仙人掌植物，傳統抑制食慾
213	Hops	啤酒花	啤酒苦味來源，傳統用於睡眠與放鬆
214	Horehound	歐夏至草	唇形科植物，傳統用於咳嗽
215	Horny Goat Weed	淫羊藿	中藥材，補腎壯陽，強筋骨
216	Horse Chestnut	七葉樹（馬栗）	種子萃取物用於靜脈曲張
217	Horseradish	辣根	辛辣根莖，抗菌，用於鼻竇問題
218	Horsetail	問荊（木賊）	矽酸鹽含量高，傳統用於骨骼與皮膚
219	Human Chorionic Gonadotropin	人絨毛膜促性腺激素（HCG）	妊娠激素，醫療用途
220	Human Growth Hormone	人類生長激素（HGH）	垂體激素，醫療用途
221	Huperzine A	石杉鹼甲	石松植物萃取物，支持記憶與認知
222	Hyssop	海索草（神香草）	唇形科植物，傳統用於呼吸道
223	Iboga	伊博格（伊博加因）	非洲灌木，含致幻生物鹼
224	Indigo naturalis	青黛	中藥材，清熱涼血，用於皮膚病
225	Jackass Bitters	苦根草	加勒比草藥，抗感染
226	Japanese Knotweed	日本虎杖	含白藜蘆醇，入侵性植物
227	Jatamansi	甘松	喜馬拉雅植物，傳統用於神經與安神
228	Jewelweed	鳳仙花（野鳳仙花）	北美植物，傳統外用於皮膚過敏
229	Jiaogulan	絞股藍	含絞股藍皂苷，適應原，傳稱不老草

編號	英文名稱	中文名稱	說明
230	Jojoba	荷荷芭油	沙漠灌木蠟質油，廣用護膚護髮
231	Jujube	紅棗（大棗）	中藥材，補中益氣，養血安神
232	Juniper	杜松	松柏科植物，傳統利尿，用於泌尿道
233	Kacip Fatimah	卡西普法蒂瑪	馬來西亞草本，傳統女性草藥
234	Kalonji	黑種草籽（黑孜然）	中東香料，傳統「萬靈藥」
235	Kaolin	高嶺土	白色黏土礦物，外用皮膚
236	Karaya Gum	卡亞膠	印度樹膠，食品增稠劑
237	Kava	卡瓦根（胡椒醉椒）	太平洋島國傳統飲料，放鬆鎮靜
238	KH-3	KH-3（普魯卡因製劑）	羅馬尼亞抗衰老製劑
239	Khat	卡特葉（阿拉伯茶）	東非植物，含卡西酮，有成癮性
240	Khella	阿米齊（凱林）	地中海植物，含呋喃色酮
241	Kinetin	激動素（細胞分裂素）	植物生長素，用於抗衰老護膚
242	Kiwi Fruit	奇異果	富含維生素C、K與膳食纖維
243	Kola Nut	可樂果	西非植物，含咖啡因，傳統提神
244	Kombucha	康普茶	發酵茶飲，含益生菌與有機酸
245	Kratom	克拉通（南洋卡特）	東南亞植物，含阿片類似物，爭議性
246	Krill Oil	磷蝦油	富含EPA/DHA與磷脂質
247	Kudzu	葛根	中藥材，解肌退熱，含葛根素
248	Kunzea	庫澤亞（昆齊亞）	澳洲茶樹近親，傳統用於皮膚
249	L-arginine	L-精胺酸	氨基酸，促進一氧化氮生成，改善循環
250	L-carnitine	L-肉鹼（左旋肉鹼）	促進脂肪燃燒，能量代謝

編號	英文名稱	中文名稱	說明
251	L-Theanine	L-茶胺酸	綠茶中的氨基酸，放鬆但不嗜睡
252	Labrador Tea	拉布拉多茶	北美原住民傳統茶飲
253	Lady's Mantle	斗篷草（羽衣草）	薔薇科植物，傳統婦科草藥
254	Laminaria	昆布（海帶）	海藻，富含碘與多醣
255	Larch	落葉松	樹皮含阿拉伯半乳聚醣，免疫調節
256	Lathyrus	山黧豆	豆科植物，長期食用有神經毒性
257	Lavender	薰衣草	廣用香草，鎮靜放鬆，芳香療法
258	Lecithin	卵磷脂	磷脂質，支持大腦與肝臟健康
259	Leeches	水蛭（醫用）	傳統與現代醫學用於促進血液循環
260	Lemon	檸檬	柑橘水果，富含維生素C，抗氧化
261	Lemon Balm	香蜂草（檸檬香脂）	唇形科植物，鎮靜放鬆，助睡眠
262	Lemon Myrtle	檸檬桃金娘	澳洲植物，含高量檸檬醛，抗菌
263	Lemon Verbena	檸檬馬鞭草	香草植物，助消化，放鬆
264	Lemongrass	檸檬草（香茅）	熱帶香草，抗菌，驅蟲，助消化
265	Lentinan	香菇多醣（蘑菇多醣）	香菇萃取多醣，免疫調節
266	Lettuce Opium	萵苣鴉片（野萵苣汁）	傳統鎮靜草藥
267	Levant Berry	魚藤子	有毒漿果，傳統用於魚毒
268	Licorice	甘草	中藥材，調和藥性，止咳，護胃
269	Linden	椴樹花（菩提花）	歐洲傳統茶飲，鎮靜，止咳
270	Lion's Mane Mushroom	猴頭菇（獅鬚菇）	食藥用菇，支持神經與認知
271	Lithium Orotate	乳清酸鋰	礦物質補充品，情緒支持

編號	英文名稱	中文名稱	說明
272	Lobelia	半邊蓮 (山梗菜)	傳統用於呼吸道，含山梗菜鹼
273	Lorenzo's Oil	羅倫佐油	橄欖油與菜籽油混合物，用於腎上腺腦白質失養症
274	Lovage	圓葉當歸 (歐當歸)	傘形科香料植物，助消化利尿
275	Luffa	絲瓜	果實可食，成熟後纖維用於清潔
276	Luo Han Guo	羅漢果	中藥材，天然甜味劑，清熱潤肺
277	Lutein	葉黃素	類胡蘿蔔素，保護眼睛黃斑部
278	Lycopene	茄紅素	蕃茄中的類胡蘿蔔素，抗氧化
279	Lysine	離胺酸 (賴氨酸)	必需氨基酸，用於抑制疱疹病毒
280	Maca	瑪卡 (秘魯人參)	安地斯植物，傳統用於活力與生育力
281	Maggots	蛆蟲 (醫療用)	醫療用於清除壞死組織
282	Magnolia Bark Extract	厚朴萃取物	中藥材，燥濕消痰，厚朴酚抗焦慮
283	Maitake	舞茸 (灰樹花)	食藥用菇，免疫調節，調節血糖
284	Male Fern	歐洲鱗毛蕨 (雄蕨)	傳統用於驅腸道寄生蟲，有毒
285	Mallows	錦葵	錦葵科植物，傳統用於黏膜保護
286	Mangosteen	山竹	熱帶水果，果皮含山酮素，抗氧化
287	Manuka	麥蘆卡 (澳洲茶樹)	紐西蘭蜂蜜，強效抗菌
288	Maqui Berry	馬基莓	智利漿果，花青素含量高
289	Majoram	馬鬱蘭	地中海香料，助消化，放鬆
290	Mastic	乳香樹脂 (瑪蒂卡)	地中海樹脂，傳統用於胃潰瘍
291	Maté	瑪黛茶	南美傳統茶飲，含咖啡因，提神
292	Mayapple	盾葉鬼臼 (美洲鬼臼)	含鬼臼毒素，有毒，醫療用抗癌

編號	英文名稱	中文名稱	說明
293	Meadowsweet	旋果蚊子草 (草甸女王)	含水楊酸，阿斯匹靈前身
294	Melatonin	褪黑激素	松果體荷爾蒙，調節睡眠與晝夜節律
295	Mesoglycan	間質聚醣	動物組織萃取，用於血管保護
296	Methylcobalamin	甲基結胺素 (活性維生素 B12)	活性型B12，神經保護
297	Methylsulfonylmethane	甲基磺醯基甲烷 (MSM)	有機硫化合物，關節與皮膚保健
298	Micronized Purified Flavonoid Fraction	微粒化純化黃酮分臚物 (MPFF)	靜脈循環保護劑
299	Milk Thistle	乳薊 (水飛薊)	肝臟保護草藥，含水飛薊素
300	Mimosa	含羞草 (敏感植物)	草本植物，傳統用於神經與睡眠
301	Mistletoe	槲寄生	半寄生植物，歐洲傳統用於免疫與癌症輔助
302	Monolaurin	月桂酸單甘酯	椰子油衍生物，抗病毒抗菌
303	Moringa	辣木	營養超級食物，富含蛋白質、維生素與礦物質
304	Moroheiya Leaf	木槿葉 (摩洛海亞)	埃及傳統蔬菜，高營養
305	Muir Puama	力多巴木 (毛伊拉普馬)	亞馬遜植物，傳統男性強壯藥
306	Mullein	毛蕊花	傳統用於呼吸道與咳嗽
307	Musk	麝香	鹿科動物腺體分泌物，香料與傳統藥物
308	Musk Okra	麝香秋葵	錦葵科植物種子
309	Mustard	芥末 (芥子)	香料，外用刺激皮膚，助循環
310	Myrrh	沒藥	橄欖科樹脂，抗菌消炎，口腔保健
311	N-Acetylcysteine	N-乙醯半胱氨酸 (NAC)	谷胱甘肽前驅物，解毒，呼吸道保護
312	Nattokinase	納豆激酶	納豆發酵酵素，溶解血栓
313	Neem	印楝 (苦楝)	印度傳統草藥，抗菌殺蟲，護膚

編號	英文名稱	中文名稱	說明
314	Nettles	蕁麻 (刺蕁麻)	富含鐵與礦物質，傳統用於過敏
315	New Zealand Green-Lipped Mussel	紐西蘭綠唇貽貝	富含Omega-3，關節保健
316	Nobiletin	川陳皮素	柑橘類黃酮，抗炎抗腫瘤研究
317	Noni	諾麗果	熱帶植物，傳統波里尼西亞草藥
318	Nutmeg	肉豆蔻	香料，含肉豆蔻素，大量食用有毒
319	Oats	燕麥	穀物，富含β-葡聚醣，降低膽固醇
320	Octacosanol	二十八烷醇	小麥胚芽油成分，運動表現補充品
321	Oleander	夾竹桃	觀賞植物，有毒，傳統草藥需謹慎
322	Olive Leaf	橄欖葉	含橄欖苦苷，抗病毒抗菌
323	Olive Oil	橄欖油	地中海飲食核心，富含單元不飽和脂肪
324	Omega-3 Fatty Acids	Omega-3脂肪酸	心血管保護，抗炎，EPA/DHA
325	Onion	洋蔥	含槲皮素，抗菌抗炎，心血管保護
326	Oregano	牛至 (奧勒岡)	地中海香料，抗菌，含香芹酚
327	Ostrich Fern	鴕鳥蕨 (蕨菜)	可食用蕨類植物
328	Oxitriptan	5-羥基色氨酸 (5-HTP)	血清素前驅物，情緒與睡眠
329	Pantothenic Acid	泛酸 (維生素B5)	B族維生素，能量代謝與皮膚健康
330	Papaya	木瓜	熱帶水果，含木瓜蛋白酶，助消化
331	Parsley	香芹 (巴西里)	香草植物，富含維生素K與C
332	Parwal	帕爾瓦爾瓜 (印度脆瓜)	印度傳統蔬菜
333	Pasque Flower	白頭翁 (白頭草)	毛茛科植物，傳統草藥，有毒
334	Passion Flower	西番蓮 (百香花)	藤本植物，鎮靜安神，助睡眠

編號	英文名稱	中文名稱	說明
335	Passion Fruit	百香果	熱帶水果，富含維生素C與抗氧化劑
336	Patha	白花蝙蝠葛	阿育吠陀草藥
337	Pawpaw	北美番木瓜（波波果）	北美原生果實
338	Pectin	果膠	水溶性膳食纖維，降膽固醇，助消化
339	Pelargonium	天竺葵	南非原生，萃取物傳統用於感冒
340	Pennyroyal	唇薄荷（歐薄荷）	唇形科植物，有毒，傳統通經
341	Peperomia pellucida	透明草胡椒	熱帶草本，傳統消炎
342	Peppermint	薄荷	廣用草藥，清涼鎮痛，助消化
343	Perilla	紫蘇	亞洲香草，傳統用於過敏與消化
344	Periwinkle	長春花（蔓長春花）	含生物鹼，衍生藥物用於化療
345	Peru Balsam	秘魯香膏	中美洲樹脂，傳統用於傷口與皮膚
346	Peyote	烏羽玉（佩奧特）	北美仙人掌，含麥司卡林，致幻
347	Pine Bark Extract	松樹皮萃取物（碧容健）	含原花青素，抗氧化循環
348	Pine Needle Oil	松針精油	芳香療法，清涼通鼻
349	Pineapple	鳳梨	含鳳梨蛋白酶，助消化消炎
350	Pistachio	開心果	堅果，富含抗氧化劑與健康脂肪
351	Plantago	車前草（大車前）	傳統草藥，止咳，助消化
352	Poinsettia	聖誕紅（一品紅）	觀賞植物，接觸可能刺激皮膚
353	Pointed Gourd	刺瓜（印度蔬菜）	印度傳統蔬菜
354	Pokeweed	美洲商陸	北美植物，有毒，傳統外用
355	Policosanol	多廿烷醇（甘蔗蠟醇）	甘蔗萃取物，傳統降膽固醇

編號	英文名稱	中文名稱	說明
356	Polypodium leucotomos	白足蕨	熱帶蕨類，傳統用於皮膚保護
357	Pomegranate	石榴	富含鞣花酸與花青素，強力抗氧化
358	Poppy	罌粟	含嗎啡等生物鹼，醫療止痛
359	Poria	茯苓	中藥材，健脾寧心，利水滲濕
360	Potato	馬鈴薯	澱粉類蔬菜，富含鉀
361	Precatory Bean	相思豆（雞母珠）	有毒種子，含相思子毒素
362	Prickly Pear	仙人掌果（刺梨）	仙人掌科果實，傳統用於血糖
363	Probiotics	益生菌	有益腸道健康的活菌補充品
364	Progesterone	黃體素（助孕素）	女性荷爾蒙，醫療用途
365	Propolis	蜂膠	蜜蜂採集的樹脂，抗菌抗氧化
366	Pueraria	葛根（粉葛）	中藥材，解肌退熱，含葛根素
367	Pumpkin	南瓜	蔬菜，種子用於前列腺保健
368	Purslane	馬齒莧	可食野菜，富含Omega-3植物來源
369	Pygeum	非洲李（非洲樺木）	非洲樹皮萃取，傳統前列腺保健
370	Quassia	苦木	熱帶苦木，驅蟲，傳統助消化
371	Queen's Delight	女王草根	北美草本，傳統用於皮膚與淋巴
372	Quercetin	槲皮素	廣泛植物黃酮，抗炎抗過敏
373	Quillaja	皂樹（蓬鬆樹）	皂素來源，食品發泡劑
374	Raspberry	覆盆子	富含鞣花酸，傳統婦科草藥
375	Red Algae	紅藻	海洋藻類，富含碘與多醣
376	Red Clover	紅花苜蓿	含植物雌激素異黃酮，傳統更年期

編號	英文名稱	中文名稱	說明
377	Red Yeast Rice	紅麴米	含Monacolin K (天然他汀) ，降膽固醇
378	Reishi Mushroom	靈芝	傳統中藥神草，免疫調節，抗腫瘤
379	Resveratrol	白藜蘆醇	葡萄皮等植物多酚，抗氧化
380	Rhodiola Rosea	紅景天	高山植物，適應原，抗疲勞
381	Rhubarb	大黃	中藥材，攻下瀉熱，清腸解毒
382	Rice Bran	米糠	稻米外殼，富含米糠油與抗氧化劑
383	Rose Hip	玫瑰果 (薔薇果)	薔薇科果實，富含維生素C
384	Rosemary	迷迭香	地中海香草，抗氧化，改善記憶
385	Rue	芸香	唇形科植物，傳統用藥，含光毒性成分
386	Sacred Lotus	蓮花 (荷花)	中藥材，蓮子、荷葉、藕均可入藥
387	Safflower	紅花	中藥材，活血化瘀，傳統婦科用藥
388	Saffron	藏紅花 (番紅花)	珍貴香料，研究顯示有抗抑鬱效果
389	Sage	鼠尾草	地中海香草，傳統用於記憶與更年期
390	Salvia divinorum	占卜鼠尾草 (垂四哥鼠尾草)	含薩爾維諾素，強效致幻植物
391	SAMe	S-腺苷甲硫氨酸	天然化合物，用於情緒與關節保健
392	Sandalwood Oil	檀香精油	芳香療法，傳統冥想，鎮靜
393	Sarsaparilla	墨西哥菝葜 (沙土根)	傳統用於皮膚病與關節炎
394	Sassafras	白檫樹	傳統飲料原料，含黃樟素，現受限制
395	Savory	香薄荷	地中海香料，抗菌，助消化
396	Saw Palmetto	鋸棕櫚	傳統用於前列腺保健與脫髮
397	Sceletium Tortuosum	南非松肉菊 (快樂草)	南非傳統鎮靜草藥

編號	英文名稱	中文名稱	說明
398	Schisandra	五味子	中藥材，五味俱全，適應原，護肝
399	Sea Buckthorn	沙棘	富含Omega-7與維生素C的漿果
400	Seaweed	海藻	富含碘、礦物質與多醣類
401	Senega Root	北美遠志根	傳統用於呼吸道祛痰
402	Senna	番瀉葉	傳統瀉藥，含番瀉苷
403	Sha Ren	砂仁	中藥材，化濕開胃，理氣安胎
404	Shark Derivatives	鯊魚衍生物（軟骨素等）	鯊魚軟骨等補充品
405	Shark Liver Oil	鯊魚肝油	富含烷氧甘油，傳統免疫補充
406	Shellac	蟲膠（蟲漆）	紫膠蟲分泌物，食品包衣用
407	Siberian ginseng	西伯利亞人參（刺五加）	適應原植物，抗疲勞
408	Slippery Elm	滑榆樹皮	北美草本，黏液質保護腸道
409	Smokeless Tobacco	無煙菸草	咀嚼式菸草，含尼古丁，有成癮風險
410	Snakeroot	蛇根草（印度蛇木）	傳統降血壓用藥，含利血平
411	Snow Lotus	雪蓮花	中藥材，高山植物，傳統溫腎散寒
412	Soapwort	皂草	皂苷含量高，傳統清潔用途
413	Solomon's Seal	玉竹（黃精相關）	百合科植物，滋陰潤燥
414	Sour Cherry	酸櫻桃（車厘子）	富含花青素與褪黑激素前驅物
415	Soursop	刺番荔枝（紅毛榴槤）	熱帶水果，傳統用於多種疾病
416	Soy	大豆	植物蛋白來源，含大豆異黃酮
417	Spinach	菠菜	葉菜，富含鐵、葉酸與葉黃素
418	Spirulina	螺旋藻	藍綠藻，高蛋白超級食物

編號	英文名稱	中文名稱	說明
419	Squill	海蔥 (海洋洋蔥)	地中海植物球莖，傳統心臟與利尿
420	St. John's Wort	聖約翰草 (貫葉連翹)	廣泛研究的抗抑鬱草藥
421	Star Fruit	楊桃	熱帶水果，腎功能不佳者須謹慎
422	Stevia	甜菊 (甜菊葉)	天然零卡路里甜味劑
423	Storax	蘇合香 (楓香脂)	樹脂類香料，傳統用於呼吸道
424	Strawberry	草莓	富含維生素C與抗氧化多酚
425	Superoxide Dismutase	超氧化物歧化酶 (SOD)	抗氧化酵素，細胞保護
426	Sweet Basil	甜羅勒	地中海香草，廣用料理
427	Sweet Broomweed	甜掃帚草	南美草本，傳統用於發燒
428	Sweet Cherry	甜櫻桃	富含花青素，抗炎
429	Sweet Potato	地瓜 (番薯)	根莖類蔬菜，富含β-胡蘿蔔素
430	Sweet Vernal Grass	香茅草	含香豆素，傳統香料草
431	Sweet Wormwood	青蒿	中藥材，含青蒿素，抗瘧疾
432	Syrian Rue	敘利亞芸香	含哈爾明鹼，傳統中東草藥
433	Taheebo	保哥果 (紫薇木)	南美熱帶樹皮茶，傳統抗感染
434	Tamanu	胡桐 (塔瑪努油)	太平洋傳統植物油，護膚修復
435	Tanning Tablets	曬黑錠片	含DHAP等成分，用於促進皮膚曬黑
436	Tansy	艾菊	菊科植物，含側柏酮，有毒
437	Taurine	牛磺酸	氨基酸衍生物，心血管與神經保護
438	Terminalia	訶子 (欖仁樹)	阿育吠陀三果實之一，抗氧化
439	Thunder God Vine	雷公藤	中藥材，免疫抑制，需謹慎

編號	英文名稱	中文名稱	說明
440	Thyme	百里香	地中海香草，抗菌，傳統用於呼吸道
441	Tinospora	心葉青牛膽（天清藤）	阿育吠陀免疫草藥
442	Tolu Balsam	吐魯香膏	南美樹脂，傳統用於呼吸道
443	Tonka Bean	零陵香豆	含香豆素，限量用於食品香料
444	Tragacanth	黃耆膠	豆科植物樹膠，食品增稠劑
445	Trillium	三葉草（延齡草）	北美植物，傳統婦科草藥
446	Turkey Tail	雲芝	藥用菇，含PSK多醣，免疫調節
447	Turmeric	薑黃	含薑黃素，強效抗炎抗氧化
448	Turpentine	松節油	松樹樹脂精油，外用
449	Tyrosine	酪胺酸	氨基酸，多巴胺與腎上腺素前驅物
450	Uva Ursi	熊果葉（熊莓）	傳統用於泌尿道感染
451	Valerian	纈草	廣泛用於助眠與焦慮的草藥
452	Vanadium	釩	微量礦物質，研究用於血糖調節
453	Vanilla	香草（香莢蘭）	香料，廣用食品工業
454	Vervain	馬鞭草	傳統草藥，鎮靜，助消化
455	Vinpocetine	長春西汀	長春花衍生物，改善腦血流
456	Vitamin D	維生素D	陽光維生素，骨骼健康與免疫
457	Vitamin E	維生素E	脂溶性抗氧化維生素
458	Walnut	核桃	堅果，富含Omega-3與多酚
459	White Hellebore	白嚏根草（藜蘆）	有毒植物，傳統外用
460	White Mulberry	白桑葉	中藥材，桑葉含DNJ，抑制糖分吸收

編號	英文名稱	中文名稱	說明
461	Wild Asparagus	野蘆筍 (天門冬)	中藥材，滋陰潤肺
462	Wild Yam	野山藥	薯蓣科植物，含薯蓣皂苷元，傳統婦科
463	Willow Bark	柳樹皮	含水楊苷，天然阿斯匹靈前身
464	Wine	葡萄酒	含白藜蘆醇，適量飲用有心血管效益
465	Wintergreen	冬青 (白珠樹)	含水楊酸甲酯，外用止痛
466	Witch Hazel	金縷梅	傳統收斂劑，外用於皮膚護理
467	Wormwood	苦艾	含側柏酮，苦艾酒原料，大量有毒
468	Xylitol	木糖醇	天然甜味劑，護齒防蛀
469	Yacon	雪蓮薯	南美根莖，富含果寡糖，益菌生
470	Yarrow	蒼草 (千葉蒼)	傳統止血抗炎草藥
471	Yellow Dock	黃酸模	傳統用於便秘與皮膚問題
472	Yellow Root	黃根草 (黃根樹)	北美植物，含小檗鹼
473	Yerba Santa	聖草 (美洲香草)	北美草本，傳統用於呼吸道
474	Yi-gan san	抑肝散	中藥複方，傳統用於神經與睡眠
475	Yohimbe	育亨賓樹皮	非洲樹皮，含育亨賓，性功能補充
476	Yucca	絲蘭	北美植物，含皂苷，傳統用於關節
477	Zhi Mu	知母	中藥材，清熱瀉火，滋陰潤燥
478	Zinc	鋅	必需微量礦物質，免疫與傷口癒合