



卵磷脂與膽鹼

卵磷脂是磷脂混合物，是構成細胞的要素，含豐富的膽鹼。^[1] 膽鹼是身體的必需營養素，對維持細胞膜完整性、神經傳遞、脂質及膽固醇運輸及代謝等都是不可或缺的。^[2] 當心血管、肝臟、腦部運作出現異常，有可能與身體缺乏膽鹼有關。

維持心血管的健康

所謂「高血脂症」是指血液中的膽固醇及三酸甘油酯的濃度過高。過多的血脂肪物會積於血管壁，形成硬化斑塊，令血管硬化，導致血壓上升，^[3] 嚴重時血塊還可能阻礙血流，影響器官的運作。科學家表示高血脂症有機會引致動脈粥樣硬化或心臟病，^[4] 亦有研究指出高血脂症病人在飲食中補充卵磷脂，有助脂質的平衡作用，並減低血液中總膽固醇及低密度脂蛋白水平。^[5]

維持肝臟的健康

肝臟是人體內重要的代謝解毒器官，極低密度脂蛋白(VLDL)負責運送三酸甘油酯離開肝臟，膽鹼用於製造VLDL的磷脂膽鹼部分，^[6] 缺乏膽鹼有機會導致脂肪肝，但實驗證明透過補充膽鹼可改善情況。^[7] 而臨床試驗報告顯示，富含卵磷脂的飲食能刺激膽汁及膽汁膽固醇分泌，由此促進脂質代謝及減少肝臟積存脂肪，^[5,8] 另外亦有研究指膽鹼的代謝物－甜菜鹼－能保護肝細胞，改善肝臟功能。^[9]

維持腦部正常功能

人類的認知能力會隨著年齡的增長下降，主要是供應腦部的血液減少及腦神經退化所致，^[10] 腦退化症(Alzheimer's Disease)及其他失智症已證實與腦部減少釋放乙醯膽鹼(Acetylcholine, ACh)有關。^[11] ACh是一種重要的神經傳遞質，分散於中樞神經、周邊神經、自主神經及腸神經系統，能控制多種腦部活動包括記憶及學習。^[2] 膽鹼是ACh時的前體，^[2] 因此透過進食卵磷脂增加膽鹼攝取量，有助增加ACh在腦部積存，幫助增強記憶力及維持腦部其他運作。^[12]

高級卵磷脂有以下的好處：

- ◆ 維持細胞膜完整性及流動性^[1]
- ◆ 協助肝臟運送三酸甘油酯及分泌膽汁^[5,8]
- ◆ 有助維持血管、肝臟、心臟和腦部的健康^[5,9,12]
- ◆ 保護肝細胞，改善肝臟機能^[9]
- ◆ 幫助製造神經傳遞質^[2]
- ◆ 增強記憶及學習能力^[12]

建議服法：

成人每天口服1-2粒或遵照醫生指示服用。

參考文獻：

見英文附頁。



**For Cardiovascular System
為健康的心血管系統
提供每天膳食所需**

- SUPPORTS HEART HEALTH • PROMOTE LIVER HEALTH
- MAINTAIN CARDIOVASCULAR HEALTH
- MAINTAIN NORMAL BRAIN FUNCTION



Manufactured By:
Arnet Pharmaceutical Corporation,
2525 Davie Road, Suite 330,
Davie, Florida 33317,
U.S.A.