

### 氨基酸的重要性

氨基酸是組成蛋白質的主要元素。<sup>[1]</sup>人體肌肉、韌帶、器官、腺體、指甲、骨膠原及頭髮等都是由蛋白質構成的，而細胞的生長、修復及運作均需依靠蛋白質維持。

### 氨基酸不足的後果

日常飲食不均衡會導致身體缺乏氨基酸，影響大腦運作，從而引致注意力減退、情緒低落等問題。缺乏氨基酸亦會對免疫系統構成損害，容易受細菌和病毒入侵。<sup>[1]</sup>氨基酸供應不足會阻礙身體製造不同的功能蛋白及結構蛋白，影響器官功能，嚴重情況更可能導致器官衰竭。

### 補充必需氨基酸

人體的蛋白主要由二十種氨基酸組成，分為必需氨基酸及非必需氨基酸。<sup>[2]</sup>必須靠食物供給的必需氨基酸有九種，其餘的十一種是非必需氨基酸，可由人體合成。綜合氨基酸補充劑提供大部份必需和非必需氨基酸，確保身體得到足夠的蛋白質，以維持生長、修復及供應能量。

### 必需氨基酸

異白氨酸(Isoleucine)、白氨酸(Leucine)及草氨酸(Valine)能幫助增強身體能量和持久力，修復肌肉組織，<sup>[3]</sup>亦能紓緩精神疲勞及增強認知能力。<sup>[4]</sup>

離氨酸(Lysine)對兒童的鈣質吸收能力和骨骼成長尤其重要。<sup>[5,6]</sup>離氨酸還可促進人體製造荷爾蒙和酵素，同時增強身體對抗感染的能力。<sup>[6]</sup>

蛋氨酸(Methionine)是人體內最主要的硫供應者。硫能中和自由基，因此充足的蛋氨酸能保持頭髮、皮膚和指甲健康。<sup>[7]</sup>蛋氨酸與蘇氨酸(Threonine)在脂肪和油脂代謝的過程中是不可或缺的，此倆氨基酸可幫助保持肝臟健康。<sup>[8,9]</sup>

苯丙氨酸(Phenylalanine)是組成腦部神經傳遞質的元素，<sup>[10]</sup>適量補充能令觸覺敏銳、維持情緒健康、幫助記憶和提高學習能力。

### 非必需氨基酸

精氨酸(Arginine)有強抗氧化力，研究指出補充精氨酸能促進

葡萄糖代謝及胰島素敏感性，<sup>[11]</sup>同時亦有紓緩氣管不適的功效。<sup>[12]</sup>精氨酸對維持男性精子的游動能力亦非常重要。<sup>[13]</sup>

半胱氨酸(Cysteine)是維持蛋白結構及調節酵素活性的重要成份，亦能有效對抗自由基、分解毒性和保護身體免受氧化傷害。<sup>[14]</sup>隨著年齡增長，身體會減少製造半胱氨酸，此情況證實與多種疾病有密切關係。<sup>[15]</sup>

酪氨酸(Tyrosine)是組成腦部神經傳遞質血清素(serotonin)及多巴胺(dopamine)的前身，能增強運動持久力。<sup>[10,16]</sup>酪氨酸亦是正腎上腺素的前身，正腎上腺素能促進身體將脂肪轉化為熱力。<sup>[17]</sup>

組氨酸(Histidine)在血液內能幫助紅血球提取鋅元素，<sup>[18]</sup>亦是構成負責保護神經細胞組織－髓鞘－的組成元素。<sup>[19]</sup>

鳥氨酸(Ornithine)能幫助刺激身體製造生長荷爾蒙及合成荷爾蒙，促成肌肉組織合成，加快傷口癒合及組織修復。<sup>[20]</sup>

### 透過綜合氨基酸補充劑，可幫助：

- 構成荷爾蒙、酵素及抗體<sup>[6,10,14]</sup>
- 紓緩壓力及精神疲勞<sup>[4,10]</sup>
- 加強記憶及認知能力<sup>[4,10]</sup>
- 增強活力及運動持久力<sup>[16]</sup>
- 強力抗氧化<sup>[7,11,14]</sup>
- 維持頭髮、皮膚、指甲、神經及肝臟的健康<sup>[7-9,19,20]</sup>
- 促進肌肉組織合成及修復<sup>[3,6,20]</sup>
- 加強精子活力<sup>[13]</sup>
- 紓緩氣管不適<sup>[12]</sup>
- 促進身體將脂肪轉化為熱力<sup>[17]</sup>

### 建議服用份量：

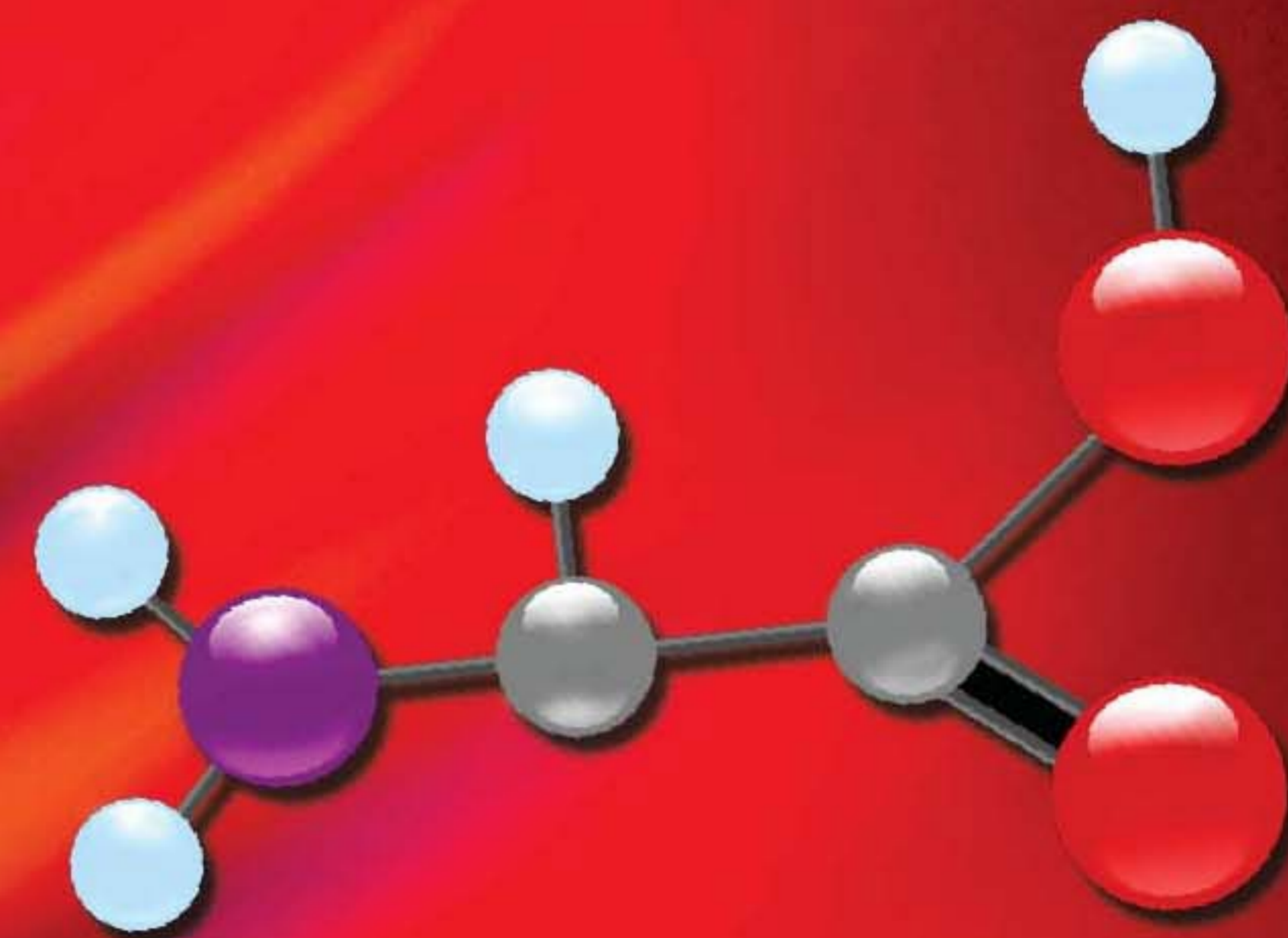
成人及兒童12歲以上：每天口服1次，每次1-2粒。  
兒童12歲以下：每天口服1次，每次1粒。  
作保健用途，或遵照醫生指示服用。

參考文獻：見英文附頁。

PROTEIN DIETARY SUPPLEMENT

# SUPER TONIC AMINO

## 美國活動力氨基酸



Manufactured By:  
Vitamins For Life,  
248 Wagner Street,  
Middlesex, NJ 08846,  
U.S.A.



U.S.A. Quality Product  
美國優質產品

**GMP** certified

MADE IN U.S.A.