

牛初乳是一種從剛生產後乳牛的乳腺所分泌出來的乳汁，含有非常豐富的生物活性元素，是較後期產生的母乳所缺乏的。這些元素包括抗菌化合物、生長因子、免疫蛋白及醣類化合物等。^[1-3]

牛初乳已被證實含有如IgA、IgG和IgM等多種免疫球蛋白。^[4]牛初乳早已被證明含有多種的特殊性抗病原體，其中包括對抗大腸桿菌、沙門氏菌、痢疾桿菌、葡萄球菌、小隱孢子蟲球菌和輪狀病毒等。^[5]此外，食用牛初乳為營養補充品可幫助刺激生產生長因子IgF-1。^[6]研究證實，身體減少釋放IgF-1是導致認知功能失常及神經退化性疾病的成因之一。^[7-8]

高品質的牛初乳必須證明最少含有18%的免疫球蛋白，含25%免疫球蛋白的200毫克牛初乳能提供充足的免疫球蛋白，確保孩童得到足夠營養。

牛初乳含有大量有益的物質，當中包括乳鐵蛋白、乳清蛋白、多元生長因子、多種維他命、礦物質及氨基酸。

生長因子 醫學研究表明，牛初乳中的生長因子與人體的初乳成分一樣，能促進細胞生長及刺激DNA合成。初乳含豐富和高水平的生長因子，刺激細胞增長，有抗衰老作用，可幫助修復皮膚的膠原蛋白，促進骨肌肉、關節、軟骨和神經組織復元的功能。^[9]

乳鐵蛋白 為母乳的主要蛋白質之一，是一種多功能蛋白，存在於身體分泌物中。由於與鐵結合的特性，使它具有抗菌及抗病毒的特性，令它成為身體對抗病毒入侵的第一道防禦。^[10]研究亦指出乳鐵蛋白能平衡腸道的益生菌，改善腸道吸收能力。^[11-12]

乳清蛋白 含有氨基酸群，是補充蛋白質最佳的營養品。臨床實驗報告顯示，在日常飲食中加入乳清蛋白，有助促進身體協調能力及紓緩精神壓力。^[13]

多種維他命、礦物質及氨基酸 牛初乳含有多種維他命及礦物質，包括維他命C、D、B1、B6、B12、鈣、鋅、鉀、葉酸及氨基酸，具有抗氧化功能。^[14]

脯氨酸多肽 是一種細小、負責傳遞免疫訊息的氨基酸群。它們負責訊息轉導從而有效地調節免疫系統。每當受到病原體攻擊時，它們便能刺激免疫系統去對抗病原體。相反，如果已完結對抗病原體，它們便會把免疫系統壓抑下來，以保持平衡。^[15]

牛初乳的好處：

- 增強防禦力^[10,14-16]
- 促進腸道細胞存活，改善營養吸收^[11-12]
- 抗氧化^[14]
- 使皮膚和肌肉組織充滿彈性和活力^[9]
- 維持關節和軟骨組織的健康^[9]
- 幫助發育及組織修復^[9]
- 紓緩壓力^[13]
- 幫助對抗衰老^[7-8,14]

建議服用份量：

成人及兒童12歲以上：每天咀嚼4-5粒。
 兒童6-12歲：每天咀嚼2-3粒。
 兒童3歲或以上：每天咀嚼1-2粒。

注意事項：

如閣下對鮮奶或奶類製品有敏感反應，服用牛初乳前請先向醫生諮詢意見。

參考文獻：見英文附頁。