



甚麼是輔酶Q10?

輔酶Q10是一種類似維他命、身體自然而生的營養素，在細胞能量生產中擔當重要角色。^[1] 輔酶Q10存在於大部分的身體組織內，其中在心、肝、腎和胰臟濃度最高。^[2]

輔酶Q10是細胞中的能量工廠—粒線體—維持活動的必要物質，缺乏輔酶Q10會中斷身體能量生產，導致細胞功能異常。^[1] 輔酶Q10亦是抗氧化劑及自由基中和粒子，幫助血液循環及維持細胞膜完整性。^[1,3-6]

為何需要輔酶Q10?

雖然我們的身體會自行製造輔酶Q10，但隨著年老和疾病，人體製造輔酶Q10的能力會降低，不良習慣如吸煙更會進一步減少輔酶Q10的存量。^[7-8] 身體輔酶Q10偏低與一些心、肌肉、腦、神經、眼部等的疾病有關，^[9] 因此我們或需透過進食輔酶Q10以補充足夠的輔酶Q10，以維持細胞正常運作及身體健康。

輔酶Q10小百科

強力抗氧化劑

細胞中的粒線體製造能量時會產生大量活性氧分子（ROS），當中的自由基會破壞組織，加速細胞凋亡及老化。經科學研究，已知大量細胞凋亡是很多神經障礙疾病的特點，包括中風、局部缺血、腦退化症等。^[1] 輔酶Q10是一種抗氧化劑，可減少粒線體ROS形成及阻擋自由基，它的抗氧化力甚至比維生素E還要強！^[1,3-6]

心血管健康

心肌每天不間歇地跳動，心肌細胞的粒線體需大量製造能量方能支持心肌的活動，其間會形成氧化壓力。另一方面，研究指出冠心病病人身體中超氧化物歧化酶（SOD）的活性遠比正常人低，而輔酶Q10正正可以增強SOD活性，並促使血管舒張、改善心肌生物能量及減低血管受破壞的風險。^[3,10-11] 因此，輔酶Q10可幫助維持心血管健康。^[4-6]

締造年輕肌膚

有實驗指出輔酶Q10可防止因受紫外線UVB照射引致的皺紋，原因是輔酶Q10能有效減少製造負責分解膠原蛋白的酵素，達到緊緻肌膚效果。^[12] 抗氧化輔酶Q10可保護皮膚組織免受自由基的損害，延緩衰老。^[4-6,12]

腦部和神經系統功能

在細胞和神經受損的動物測試中發現，輔酶Q10有保護神經細胞的功效，它能幫助穩定粒線體外膜，延緩腦神經細胞衰退，輔酶Q10也許能緩和帕金森症患者的症狀。^[5,13]

視網膜內的輔酶Q10水平會隨著年齡減低，年老時有可能只剩六成儲存量，有機會為視網膜細胞帶來沉重的氧化壓力，粒線體製造能量的速度亦會減慢，長期的低活性可能與黃斑部病變有關。^[14-15]

輔酶Q10膠囊的功效

- 幫助維持心血管系統健康^[3-6,10-11]
- 幫助維持身體健康，增強免疫力^[4-5]
- 強力抗氧化劑可保護細胞免受自由基的傷害^[1,3-6,12]
- 使細胞再生，增加精神及體力^[5,11]
- 減慢身體及腦退化^[1,3-5,13-15]
- 維持神經系統健康，減少偏頭痛次數^[5]
- 延緩衰老過程^[4-6,12]
- 增加精子數量和活躍性^[5,16]

建議服用份量：

成人每天口服1-4粒，於餐後服用或遵照醫生指示。

參考文獻：見英文附頁。

ANC
COQ10 100
Softgel Capsules
活心康
輔酶Q10 膠囊

Q10

- ♥ 高效抗氧化元素
- ♥ Super Antioxidant

QUALITY GMP Certified

MADE IN U.S.A.

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