

益暢樂[®]

螺旋藻 + 益生菌 + 維他命C

你有以下的問題嗎？

• 消化不良 • 排便不通 • 口氣 • 暗瘡 • 便秘 • 腹脹 • 胃氣 • 臭屁 • 腹瀉

都市人生活緊張，精神壓力大，加上飲食不均衡、食物纖維及水份攝取不足和缺乏運動，容易出現以上問題。排便不通會令有害的細菌積藏於體內，最後產生毒素，腸道吸收了這些毒素後將它輸送到身體各部份，令身體積聚毒素而產生各種問題。益生菌及螺旋藻兩種天然微生物，有助維持健康腸道及消化功能。^[1,2]

螺旋藻：營養豐富，提供多元益處

螺旋藻(Spirulina)是一種生長在鹼性鹽湖的藍綠藻植物，源自非洲和墨西哥等熱帶高溫地方。^[2]自七十年代起，螺旋藻受到廣泛注意，其營養價值在於：

- 含高達60-70%的豐富蛋白質，比較魚或肉類高出三倍之多(牛肉的蛋白質含量為20%)，^[2,9]且含多種人體必需的氨基酸^[10]
- 含多種維他命包括B12及β-胡蘿蔔素。^[2,10-11]β-胡蘿蔔素是抗氧化營養素，能抑制自由基對細胞的破壞作用，減慢老化及慢性疾病。β-胡蘿蔔素在人體內轉換成維他命A，對眼睛和皮膚的健康有很大的幫助。^[11]
- 含多種礦物元素，包括鐵、鉀、鈉、鎂和鈣等^[12]
- 含高含量的EPA和gamma-亞麻油酸^[13]
- 含高含量的DNA與RNA。另外，螺旋藻的細胞內並且含有一種特殊的藻藍素(phycoyanin)，它與葉綠素結合在一起，因此具有抗氧化能力，並且是藻藍蛋白的主要來源。^[2,14]

螺旋藻的保健功能

- 提高吸收營養素的效率^[16]
- 排毒作用，能減輕藥物對腎的毒性，免受重金屬的毒害^[16-17]
- 保持腸道暢通，減少便秘^[15]

益生菌：協調體內微生物，維持腸道機能健康

益生菌(Probiotics)希臘文指「賦予生命」，是對身體有好處的益菌，是一種改善宿主腸內各類正常菌群平衡、有益人體健康之活性微生物。^[1,3-4]常見的益生菌有兩種：乳酸桿菌(Lactobacillus)及雙歧桿菌(Bifidobacterium)。^[1,3-4]據美國的保健食品及替代藥品國際中心的研究報告顯示，益生菌的主要作用有：^[1]

• 促進腸胃健康

益生菌可預防及治療兒童常見輪狀病毒引起的急性痢疾，也可預防艱難梭狀芽孢桿菌引致的抗生素相關痢疾。^[1,3-5]益生菌與很多慢性胃炎、消化道潰瘍及便秘等消化道疾病的演變有密切的關係。^[1,3-5]部分益生菌能抗胃酸，粘附在胃壁上皮細胞表面，抑制幽門螺旋桿菌的生長，預防胃潰瘍的發生。^[1,3-5]

• 舒緩發炎引起的腸道疾病

益生菌可減輕腸易激綜合症的症狀及預防炎症性腸病如結腸袋炎。^[1,3-5]

• 抑制有害細菌的生長

不少益生菌可增強泌尿生殖道酸性，能抑制有害細菌的生長，預防陰道感染，還可以通過與有害細菌競爭繁殖的空間和資源而遏制它們。^[6]

• 增強人體免疫力

益生菌可產生有機酸、游離脂肪酸、過氧化氫、細菌素等物質，有助抑制有害病菌的生長。^[7]

• 減輕過敏反應

益生菌調節體內免疫球蛋白(IgE)抗體，達到舒緩過敏的效果。^[4]研究指出益生菌可預防和管理異位性皮膚炎如濕疹。^[1,3-5,7]

• 舒緩乳糖不耐症狀，促進營養吸收

益生菌有助於營養物質在腸道內的消化，它能分解乳糖成為乳酸，減輕乳糖不耐症。^[8]

維他命C的重要性^[19-24]

- 促成膠原蛋白製造
- 幫助鐵質吸收和活動
- 促進葉酸、脂肪和脂質的新陳代謝
- 強化牙齒和骨骼
- 維持毛細管壁及血管健康
- 強力的天然抗氧化劑，中和污染及香煙所引起的自由基
- 有助增強抵抗力及抗衰老

建議服用份量：

成人每天口服1次，每次1-2粒或遵照醫生指示。

參考文獻：

見英文附頁。

Spirulina + Acidophilus



Made in U.S.A.

益暢樂[®]

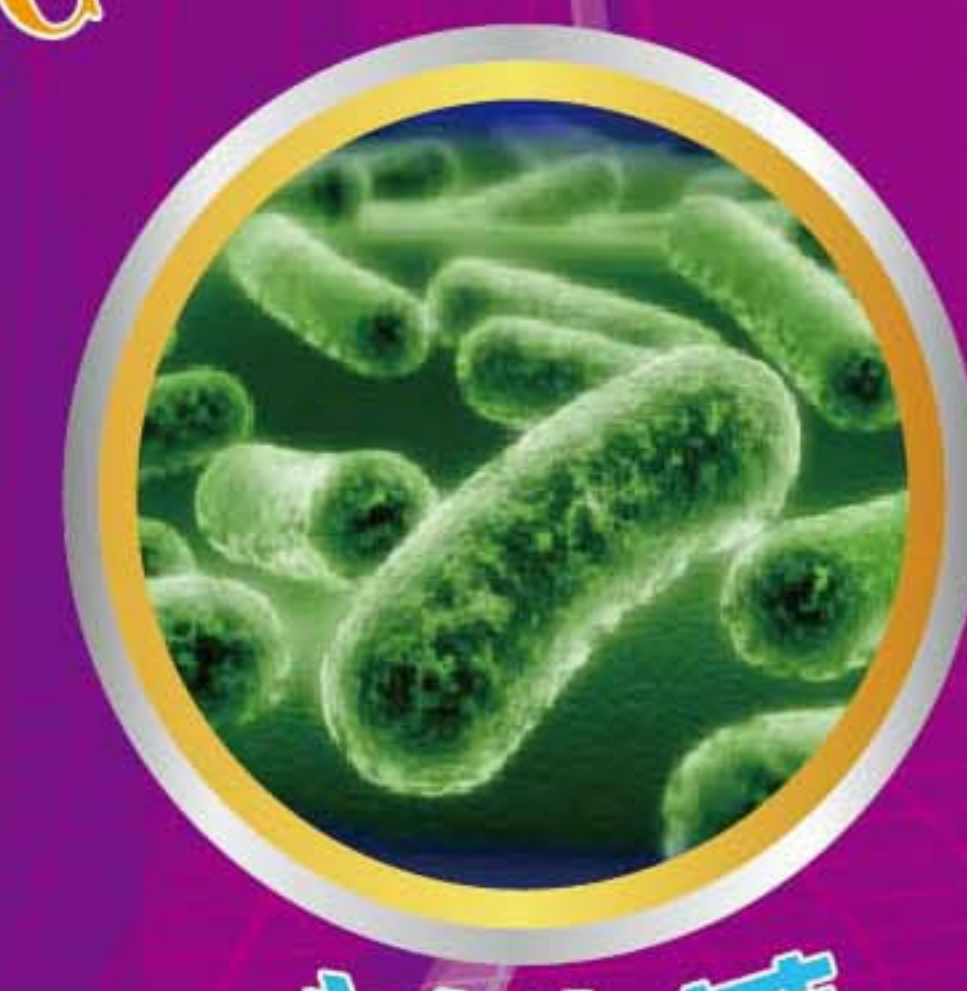
螺旋藻 + 益生菌 + 維他命C



維他命C



螺旋藻



益生菌

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