

Nutria 是一種強而有力的抗氧化劑，能保護你的身體免受現代生活帶來的毒素影響。它是一種革命性抗氧化補充劑，裏面有多種重要維他命、礦物質、和植物性營養，對免疫系統大有裨益。



蒜頭粉

蒜頭裏有一種活躍物質—蒜氨酸，能增強免疫系統，也被證實能降低膽固醇。



花椰菜粉

花椰菜和西蘭花、甘藍菜一樣，同屬一個植物家族，與西蘭花一樣有抗癌的功效。花椰菜含有蘿蔔硫素和異硫氰酸鹽。這兩種植物性營養令花椰菜起保護細胞的作用。



胡蘿蔔粉末

胡蘿蔔含非常高的自然 β -胡蘿蔔素，能保持眼睛功能的健康，並且也是一種強而有力的自然抗氧化劑。



甜菜根粉末

甜菜根含有甜菜鹼，有證據顯示甜菜根能幫助去除肝臟沉積的脂肪，維護肝臟健康。



西柚萃取物

西柚在減輕體重和整體身心健康上起舉足輕重的作用。這是因為西柚能減低血液裏胰島素的水平，而胰島素正是控制脂肪燃燒的重要元素。而且西柚還可能影響人的食慾。



甘藍菜粉

甘藍菜是一種名叫花青素的植物性營養的來源，能保護眼睛功能，使其健康運作。另一方面，甘藍菜也被證明能減少潰瘍帶來的痛苦。



綠茶萃取物

綠茶大量含有一種叫兒茶素的多酚抗氧化劑，所以綠茶能幫助保持身體的細胞健康。人們已知道配以適當的飲食，綠茶能幫助防止某些疾病和癌症。綠茶並且有促進身體燃燒脂肪，從而減輕體重的功用。



蕃茄粉末

蕃茄裡的主要植物性營養—蕃茄紅素是一種有名的抗癌物質，也能幫助對付黃斑病變和保持心臟健康。



菠菜粉

菠菜含有大量天然的鐵，能增加血液裏的鐵含量，有助保持身體健康，讓你日常生活精力充沛。



洋蔥粉

洋蔥自古已被吃用，來保持心血管健康。洋蔥是蔥屬植物，它和這類類的其他成員，都能對血液凝固性起作用，並對其他心血管疾病風險因素有正面作用。



草莓粉末

草莓含有多種不同營養素，而其中的表表者當為維生素C。草莓含有高量植物性營養和抗氧化劑，這些都能對付自由基。研究也顯示它能幫助對抗老年黃斑病變(ARMD)和類風濕性關節炎。



歐芹

這個烹調用香草，因它促進消化的功能而被廣泛使用。歐芹並且含有一種植物性營養——槲皮素，有助治療消化性潰瘍。



藍莓粉

藍莓含大量的抗氧化劑，能夠保護腦部免因年月而退化，也能幫助減低患上很多慢性退化病的風險。而且，就如同小紅莓一樣，藍莓對尿道健康也有裨益。



葡萄種子萃取物

葡萄皮含大量兒茶素，被證明能提高免疫作用，減少某些癌症風險，並使膽固醇不會積聚於動脈，維護心臟健康。



玫瑰果

作為其中一種含最豐富天然維生素C的植物，玫瑰果能保護牙齒、齒齦、血管和微絲血管，也能幫助對抗傷風和感染。



西蘭花粉末

西蘭花含豐富蘿蔔硫素——一種植物性營養，能幫助提高免疫功能，防止某些類型的癌症，和為肝臟解毒。

REFERENCES

- Broome CS, McArdle F, et al. 2004 July. An increase in selenium intake improves immune function and polio virus handling in adults with marginal selenium status. *Am J Clin Nutr.* 80(1):154-62
- Salman H, Bergman M. 1999 Sep. Effect of a garlic derivative (allicin) on peripheral blood cell immune responses. *Int J Immunopharmacol.* 21(9):589-97.
- Ciocciu M, Lupusoru EC. 1998 Jan-Jun. The involvement of vitamins C and E in changing the immune response. *Rev Med Chir Soc Med Nat Iasi.* 102(1-2):93-6
- S.N. Meydani, M.Meydani, et al. 1997 May 7. Vitamin E supplementation and in vivo immune response in healthy elderly subjects. A randomized controlled trial. *The Journal of the American Medical Association (JAMA).* Vol.277 No.17.
- Ichikawa M, Ryu K. 2002. Antioxidant effects of tetrahydro-beta-carboline derivatives identified in aged garlic extract. *Biofactors.* 16(3-4):57-72.

- Hindl T, et al. 2004. Determination of the antioxidant capacity of an antioxidant combination using the fluoroscan assay in vitro and visualization of its effects using histological methods. *Arch Dermatol Res.* Pubmed.org Konopacka M, et al. 2001. Antioxidant vitamins C, E and beta-carotene reduce DNA damage before as well as after gamma-ray irradiation of human lymphocytes in vitro. *Mutant Res.* 491(1-2):1-7.
- Marchioli R, et al. 2001. Antioxidant vitamins and prevention of cardiovascular disease: epidemiological and clinical trial data. *Lipids.* 36 Suppl: 533-63.
- Niki E, et al. 1995. Interaction among vitamin C, vitamin E, and beta-carotene. *American Journal of Clinical Nutrition.* 62(6 Suppl): 1322S-1325S.
- Anderson RA. 1998. Effects of chromium on body composition and weight loss. *Nutrition Rev.* 56(9): 266-70.
- McCarty MF. 1996. Chromium and other insulin sensitizers may enhance glucagon secretion: implications for hypoglycemia and weight control. *Medical Hypotheses.* 46(2):77-80.

- Dulloo A G et al. Efficacy of a green tea extract rich in catechin polyphenols and caffeine in increasing 24-h energy expenditure and fat oxidation in humans. *American Journal of Clinical Nutrition* 1999; 70: 1040-45.
- Fujioka K. 2004. Grapefruit Diet. *Nutrition and Metabolic Research Center at Scripps Clinic.*
- Oakley GP. 2002. Global prevention of all folic acid preventable spina bifida and anencephaly by 2010. *Community Genet.* 5(1):70-7
- Ray JG, et al. 2002. Association of neural tube defects and folic acid food fortification in Canada. *Lancet.* 360(9350):2047-8.
- Beattie JH, et al. 2004. Is Zinc deficiency a risk factor for atherosclerosis? *British Journal of Nutrition.* 91(2):177-81.
- Bordia A, et al. 1975. Effect of the essential oils of garlic and onion on alimentary hyperlipemia. *Atherosclerosis.* 21(1):15-9
- Kendler BS. 1987. Garlic (*Allium sativum*) and onion (*Allium cepa*): a review of their relationship to cardiovascular disease. *Preventative Medicine.* 16(5):670-85.

- Rao AV. 2002. Lycopene, tomatoes, and the prevention of coronary heart disease. *Experimental Biological Medicine.* 227(10):908-13
- Jiao HL. 2003. Protective effects of green tea polyphenols on human HepG2 cells against oxidative damage of fenofibrate. *Free Radical Biology Medicine.* 135(9):1121-8.
- Kay CD, et al. 2002. The effect of wild blueberry (*Vaccinium angustifolium*) consumption on postprandial serum antioxidant status in human subjects. 88(4):589-98.
- Zheng Y, et al. 2003. Effect of high-oxygen atmospheres on blueberry phenolics, anthocyanins, and antioxidant capacity. *Journal of Agricultural Food Chemistry.* 51(24):7162-9.
- Klebanov GI, et al. 1998. The antioxidant properties of lycopene. *Membrane Cell Biology.* 12(2):287-300.
- Gamet-Payastre, et al. 2000. Sulforaphane, a naturally occurring isothiocyanate, induces cell cycle arrest and apoptosis in HT29 human colon cancer cells. *Cancer Research.* 60(5):1426-33.



櫻桃粉末

櫻桃含大量花青素，能保護眼睛健康，也能促進身體細胞的健康。櫻桃也含有大量抗氧化劑。



芒果粉末

芒果能提供大量的 β -胡蘿蔔素、鉀和維生素C。芒果含有大量自然抗氧化劑，並且也含有一種酵素，能促進消化，讓腸胃得到紓解。



維生素A

維生素A能維持皮膚、眼睛、骨頭、頭髮和牙齒健康，增強免疫系統，也有證據顯示它對囊狀纖維變性、傳染病、夜盲症、支氣管炎、潰瘍和傷口癒合有幫助。



鋅

鋅是一百多種酵素的基本部分，涉及消化、新陳代謝、生殖、和傷口癒合各方面。鋅對於免疫系統有支持作用，能幫助對抗感冒／喉嚨痛、傷口癒合、孔羅氏病、威爾森氏症都有幫助。



橙皮粉末

橙含有很高的維他命C和生物類黃酮，能幫助保持牙齒、牙齦、和結締組織的健康。生物類黃酮也能促進血管的健康。



菠蘿粉末

菠蘿含非常高的維生素C和礦物錳。另外，菠蘿也含有酵素菠蘿蛋白酶。這酵素能幫助分解和消化飲食中的蛋白質。



β -胡蘿蔔素

人的身體能按需要將 β -胡蘿蔔素轉化成維生素A。 β -胡蘿蔔素也是一種有力的抗氧化劑，能保護身體細胞免受自由基侵襲，也能保護身體細胞免受環境破壞。



鉻

鉻是葡萄糖（血糖）正常新陳代謝的根本要素，因此，它對於體重管理、糖尿病、高膽固醇和低血糖症都有幫助。



梅乾

梅乾抗氧化劑含量，在人類已知的品種中，是最高的其中一種！它的ORAC指數最高，而ORAC是測量抗氧化劑含量的指標。梅乾也能幫助調整腸道規律。



靈芝

靈芝一向被中國王室尊之為「不死仙草」，只供帝王服用。研究顯示靈芝能增強免疫系統，加強身體對疾病的抵抗力。



維生素E

作為強有力的抗氧化劑，維生素E幫助保護細胞膜、脂蛋白、脂肪和維生素A免受破壞性的氧化作用影響。也能幫助保護紅血球細胞免受損傷。維生素E能幫助癲癇症、免疫作用、動脈粥樣硬化和運動表現。



維生素C

維生素C可以用作抗氧化劑，也能維持骨頭、牙齒、膠原和血管（微絲血管）的健康。此外，它更能促進鐵的吸收和製造紅血球。維生素C可幫助青光眼、感冒、喉嚨痛、微絲血管損傷，對運動表現和復原都有裨益。



覆盆子粉

覆盆子含有非常高的自然抗氧化劑，並且含能幫助對抗哮喘和乾草熱的槲皮素。



甘草根

甘草根被證明能增強免疫系統，也是一種強力的抗氧化劑，在中國數千年來已被使用。時至今日，人們研究甘草根對心臟健康的好處，這些好處主要是由它強力的抗氧化功能帶來的。



硒

硒為身體正常成長和發展的要素，在甲狀腺功能中碘的使用也是不可或缺。特種酵母形式的硒也能減低某些癌症風險。硒能支持免疫系統，對哮喘、動脈粥樣硬化、傳染病、黃斑病變和類風濕性關節炎都有幫助。



葉酸

葉酸對於製造紅血球是不可或缺的要素。葉酸在脂肪、氨基酸、DNA和RNA的新陳代謝中舉足輕重，對於細胞分裂和蛋白質合成也為必須。維持適當的葉酸水平在懷孕期間和對心臟健康至為重要。



蘋果粉末

蘋果含一種叫做果膠的纖維，這種纖維能夠幫助促進規律。蘋果也含有根皮素，能抑制細菌活動。它也含有高量的一種很有用的植物性營養—槲皮素。



五味子漿果

當代研究集中於五味子的非常強的抗氧化特徵。抗氧化劑透過摧毀自由基（損壞健康細胞的不穩定的元素），幫助維持細胞健康。



鉬

這微量礦物質為DNA和RNA的新陳代謝中的要素，對哮喘也有幫助。

Zhang Y. et al. 1994. Anticarcinogenic Activities of Sulfuraphane and Structurally Related Synthetic Norbornyl Isothiocyanates. 91:3147-3150.

Shukitt-Hale B, Carey AN, Jenkins D, et al. Beneficial effects of fruit extracts on neuronal function and behavior in a rodent model of accelerated aging. Neurobiol Aging. 2006 Jul 10.

Kay, C. D. and Holub, B. J. The effect of wild blueberry (Vaccinium angustifolium) consumption on postprandial serum antioxidant status in human subjects. Br J Nutr. 2002;88(4):389-398.

Schmidt, B. M., Howell, A. B., McEniry, B., Knight, C. T., Seigler, D., Erdman, J. W., Jr., and Lila, M. A. Effective separation of potent antiproliferation and antiadhesion components from wild blueberry (Vaccinium angustifolium Ait.) fruits. J Agric Food Chem. 10-20-2004;52(21):6433-6442.

Vaya J, Belinky PA, Aviram M. 1997. Antioxidant constituents from licorice roots: isolation, structure elucidation and antioxidative capacity toward LDL oxidation. Free Radical Biol Med. 23(2):302-13.

Yoon, S. Y., Eo, S. K., Kim, Y. S., Lee, C. K., and Han, S. S. Antimicrobial activity of Reishi mushroom (Ganoderma lucidum) extract alone and in combination with some antibiotics. Arch. Pharm Res 1994; 17(6): 438-442

Schizandra berry is known to have antioxidant and anti-inflammatory properties (Natural Medicines Comprehensive Database, 2005; Upton, 1991)

如欲索取更多資訊，請聯絡：

本傳單並非醫學意見，純粹為教育目的提供資訊，不能作為診斷、治療、和開藥方之用，也不能取代受過訓練的專業醫療人員的服務。如讀者知道或懷疑自己患有疾病，請諮詢醫療從業人員的意見。

©2008 Lifestyles International Holdings Corporation. All Rights Reserved

® Registered trademark of Lifestyles International Holdings Corporation

www.lifestyles.net