

Contact Me/联络我:



葆苾康®
USANA

葆婴有限公司: 北京经济技术开发区宏达北路8号

客户服务热线: 400-628-5600 葆婴有限公司网址: www.baoying.com

葆婴有限公司分公司:

华北地区:

北 京: 010-64181026/7/8/9
天 津: 022-23280846/23280719
河北省: 0311-86685005
山西省: 0351-3377334

东北地区:

大 连: 0411-84549628/29/30
辽宁省: 024-22730641/42
哈尔滨: 0451-82826194/95/96

华东地区:

山东省: 0531-86927905/06/07
青 岛: 0532-85818570/0854
烟 台: 0535-6098668/6096139
淄 博: 0533-2306701/02/03
杭 州: 0571-85805201
宁 波: 0574-87816052/53
江苏省: 025-84726391/71
福建省: 0591-87804716/717

华中地区:

湖北省: 027-85551950/51
河南省: 0371-63690050

华南地区:

广东省: 020-38483730/3170
深 圳: 0755-82351289

西南地区:

昆 明: 0871-8093516/3518
成 都: 028-85157741/1440/1140
重 庆: 023-63831365/1055/1065

西北地区:

陕西省: 029-87453269/7715/0075

资料编码: 504.880310

此内容仅为内部资料只限葆婴公司内部人员使用

家人

Health of adult Collection

健康宝典

健康观念决定健康标准， 你的健康标准是什么？

我们已经发现，很多老年性疾病在年轻化，身边英年早逝的案例接连发生，人的健康寿命短于人均寿命，想想真要是能活120岁，但要用人生的一半时间躺在病床上，坐在轮椅里，还要把前半辈子的储蓄送给医院……有人对此这样感叹：享受生活的时间太短了，等死的时间太长了。这样的长寿反倒成了不划算的事情。

达沃斯世界经济论坛报告曾指出：“全球1/3的人在每日饮食中摄入的维生素和矿物质的数量不够，这导致许多人智力不足、免疫力下降、胎儿畸型以及不能正常发挥身体和智力潜能，从而阻碍社会经济发展。”

中国首席营养科学家葛可佑教授曾指出：国内仍有很大比重的人群不能按国家膳食建议摄入足够的营养素，我们既面临失衡型营养不良，又有营养素摄入的绝对不足……

今天我们需要审视自己的膳食营养状况，看看是否存在能吃饱但很难均衡吃好的情况，思考是否需要重视日常膳食以外的营养补充？

因为营养专家们已经指出：根据个体情况，可以有三个途径满足身体营养摄入需要：1、通过日常饮食；2、通过强化食品；3、通过膳食营养补充剂。

世界卫生组织关于健康的标准：

对照一下，你健康吗？

1. 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作；
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担任务不挑剔；
3. 善于休息，睡眠良好；
4. 适应环境，应变能力强；
5. 对一般感冒和传染病有一定抵抗力；
6. 体重适当，体态匀称；
7. 眼睛明亮，不发炎，反应敏捷；
8. 牙齿清洁，无缺损，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血；
9. 头发有光泽，无头屑；
10. 骨骼健康，肌肉、皮肤有弹性，走路轻松。

即使你的回答都是肯定的，也请思考，
若干年后，你还能保持这样的健康状态吗？

健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康

联合国世界卫生组织（WHO）

影响健康的因素有哪些？



15%

父母遗传，我们无从选择

17%

社会与自然环境，我们很难避免

· 我国江河湖泊普遍遭受污染，90%的城市水域污染严重。

· 烟尘、粉尘排放量居高不下，严重危害大气环境；二氧化硫排放总量急剧上升，由此引起的酸雨污染范围也不断扩大，导致人群呼吸系统疾病增加。

· 瘦肉精、地沟油、染色馒头、注胶虾、食品添加剂滥用……，食品安全问题层出不穷。



8%

医疗卫生状况，我们力不从心！

· 中国是抗生素使用大国，中国的医疗卫生总体水平，被世界卫生组织排在第144位，而卫生公平性在188位，全世界倒数第四位……。

60%

不良生活方式，我们“难以”改变！

· 吸烟、饮酒、缺乏运动、超负荷工作、过度紧张劳累、饮食不规律、膳食结构不合理……，我们都清楚不良生活方式对健康的影响，但却难以改变。

20年后的健康并不取决于20年后的生活水平，而取决于今天的健康意识和健康习惯！



不关注健康，就要在未来付出更多代价

中国城乡居民患病在过去10年间高达50亿人次；
慢性病确诊者大约有1.6亿。



卫生部对十个城市的上班族调查结果显示，亚健康状态的员工占比高达48%，其中北京达到75.3%，上海达到73.5%，广东达到73.4%。

卫生部在最近发布的《中国成人血脂异常防治指南》中指出，我国每年死于心血管病的人数为300万人左右，每12秒就有1人被心血管疾病夺去生命。

中华医学会糖尿病学会数据显示，中国20岁以上的城市、乡镇和富裕农村人群中，糖尿病患病率已达11%，另外还有15%的人血糖调节受损。另外，调查还发现糖尿病的发病年龄越来越提前了，30岁以上的人群糖尿病患病率已达5%，其中男性患病率已达7.3%，女性为3.6%，男性患病率超过女性的2倍。



据统计，我国人群中脂肪肝的发生率是15%，而在肥胖人群中脂肪肝发病率高达60%。我国各类肝病患者中，乙肝病毒感染人数达到1.2亿，大约25%左右的人可能发生肝硬化和肝癌，每年有30万人死于与乙肝病毒感染引发的合并症。

第三次全国死因回顾调查揭示残酷现实：中国人癌症死亡率在过去30年增长八成以上，每四到五人就有一人死于癌症。

卫生部新闻发言人毛群安在一次报告中说：

“中国人一生的健康投入，60~80%都花在临死前一个月的治疗”。

WHO调查显示：达到同样健康标准所需的预防投入与治疗费、抢救费比例为1:8.5:100，即预防多投入1元钱，治疗减支8.5元，节约抢救费100元！



关注健康 从何入手？

细胞健康人健康

我们的身体具有神奇的自我调控、自我诊断、自我修复和对抗感染的功能。这是因为人体60万亿的细胞，有着比计算机还庞大的编程能力和每秒钟几十亿次的化学反应。人一生的代谢能力、自愈能力、再生能力及生命活力都离不开健康的细胞！

保持细胞健康的两大关键：

1

给细胞充分的营养

2

抵抗破坏细胞
健康的自由基

1

充分的营养，让细胞更健康！

多种维生素、矿物质

激活很多代谢酶的必需物质，细胞代谢活动重要的启动和支持成分

磷脂

细胞健康的核心营养，细胞膜的重要构成成分，参与细胞膜的保护，帮助细胞营养的转运

优质蛋白

细胞生长、修复及再生的重要物质

益生菌

维持肠道菌群平衡的保卫军



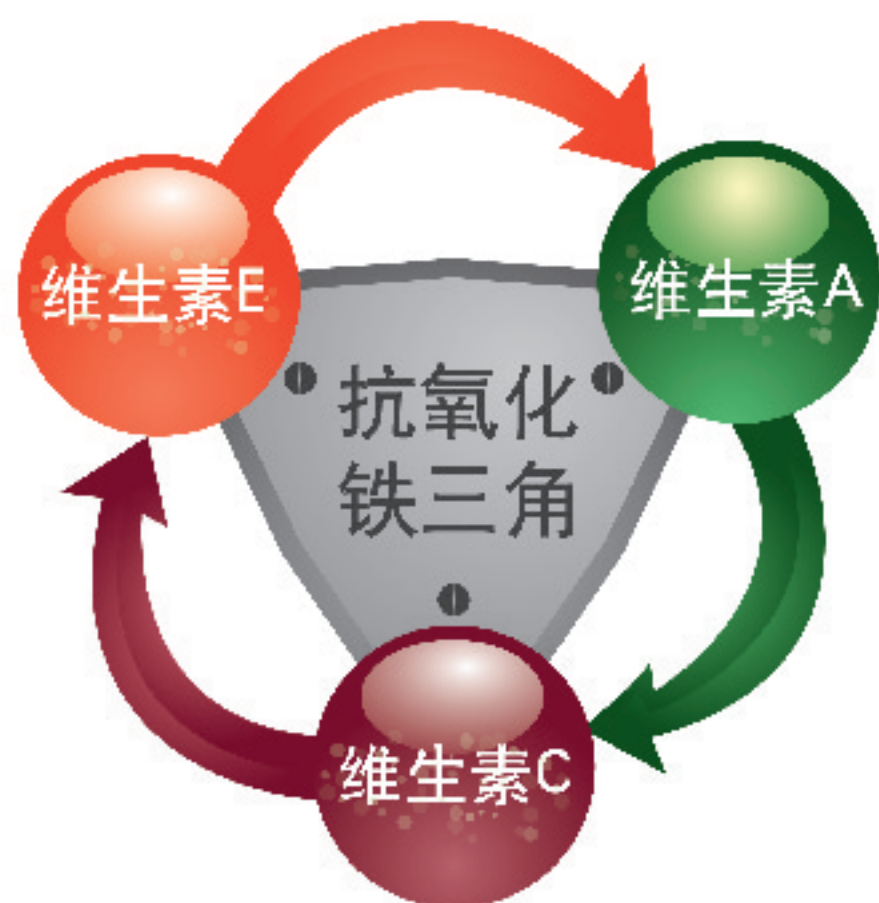
多种维生素和矿物质

维生素与矿物质摄入不足或不均衡与多种健康问题密切相关。

维生素A: 维持呼吸道、泌尿道、消化道等组织的上皮细胞完整，增加身体抗病能力；维持正常视力，预防和治疗干眼病；参与钙磷代谢，促进生长发育。

维生素E: 维持正常生殖能力和细胞正常代谢；清除自由基，延缓衰老，增强免疫活性。

维生素C: 维持骨骼、牙齿、结缔组织正常结构；稳定毛细血管壁正常通透性；促进抗体生成，提高机体抵抗力；促进铁吸收和红细胞成熟；强力抗氧化。



维生素D: 促进钙吸收利用，促进骨骼牙齿健康；参与内分泌调节。

维生素K: 参与凝血因子的合成，促进骨骼健康，抗动脉硬化。

维生素G: 保持循环、消化、神经和肌肉的正常功能；调整胃肠功能；参与糖代谢。



维生素B₂: 是蛋白质、糖、脂肪酸代谢和能量利用的必需物质。促进生长发育，增进皮肤、指甲、毛发健康；增进视力，减轻眼睛的疲劳。

泛酸(维生素B₅): 参与机体糖、脂肪代谢及能量制造，营养大脑和神经。减压，抗应激，改善皮肤和头发健康。

维生素B₆: 参与蛋白质、脂肪、糖代谢。改善贫血、浮肿、眩晕、抑郁等。高蛋白饮食时更需要增加摄入。

叶酸(维生素B₁₁): 参与血色素生成，保证细胞正常生长，促进大脑和神经系统健康。

维生素B₁₂: 促进红细胞发育成熟，增加叶酸利用率，改善贫血；促进糖、脂肪和蛋白质代谢；促进生长发育；改善忧郁，营养神经等。

维生素P(烟酸): 参与性激素合成和蛋白质、脂肪、糖代谢，促进血液循环和胰岛素反应，改善日光性皮炎和消化紊乱，维持神经系统、心血管正常功能。



钙：现代医学研究表明，钙营养与体内免疫、神经、内分泌、消化、循环、运动、生殖等十多个系统的功能密切相关。钙离子参与生命进化及生命运动的全过程。

南加利福尼亚大学医学院预防医学副教授杰姆斯·H·德威尔调查显示：凡每天摄钙1300毫克的人，比起每天摄钙量为300毫克者，高血压罹患率低12%；在40岁以下的人群中患病危险性减少24%。

哈佛公共卫生学院卡里·C·柯尔汉博士的跟踪调查资料显示：三餐饮食中含钙量较多的人(每天平均1320毫克)与摄钙量最少的人(每天516毫克)相比较，罹患结石病的危险性减少1/3。

2004年《中国居民营养与健康现状》显示：在总计27万人的调查中，全国城乡居民钙摄入量人均仅为391毫克，相当于推荐摄入量的41%。

铁：参与血红蛋白及各种酶的合成，促进维生素B族代谢，运输氧和营养物质，促进生长，增强机体免疫力。缺乏时会影响食欲和消化。导致皮肤干燥、角化和萎缩、毛发易折与脱落；指甲不光整、扁平甲或反甲，更容易出现神经性头痛，注意力不集中，情绪易激动，手脚冰凉等。

锌：参与体内80多种酶的代谢，是胰岛素的组成成分，直接参与蛋白质和核酸合成，维持正常免疫功能，促进伤口愈合，缺乏时影响细胞分化和增殖，影响味觉和食欲。影响性腺发育，影响精子活动力，影响记忆，与老年痴呆有关。

镁：镁能在碳水化合物和氨基酸的代谢过程中发挥功用，对神经肌肉收缩十分重要。有助中和自由基，与钙一起能强健骨骼。

硒：硒遍布于人体各组织器官和体液中。硒是构成硒蛋白与含硒酶的成分，能抵抗自由基，抗氧化，对甲状腺激素有调节作用，可以维持正常的免疫功能，维持正常的生育功能。

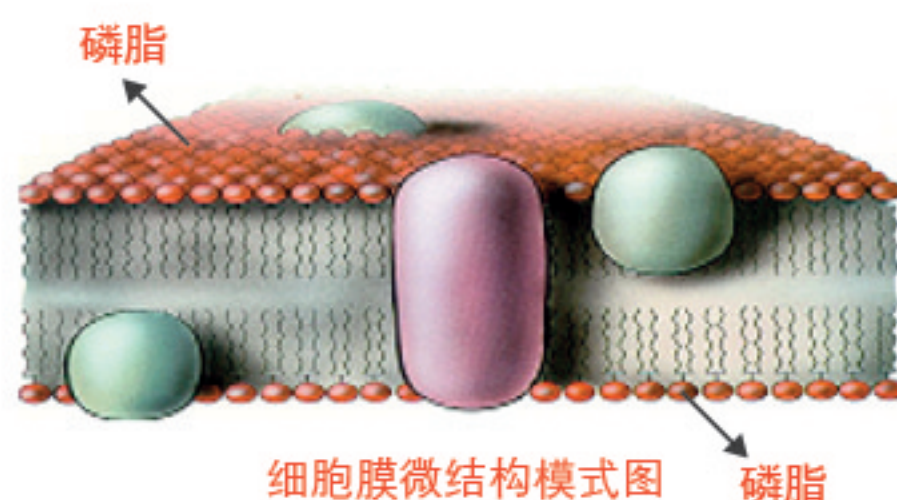


维生素和矿物质大量存在于食物中，尤其是蔬菜和水果中，《中国居民膳食指南》建议，成年人每日摄入蔬菜300—500克，水果200—400克，来自中国营养学会的数据表明，我国目前蔬菜的人均日摄入量为276克，水果更少，仅为45克。这个数字，远远不能达到人体正常需要的标准！

磷脂酰胆碱 (PC)

关于磷脂酰胆碱

磷脂是一种类脂的总称。由不同结构的功能团构成。包括磷脂酰胆碱(PC)、磷脂酰肌醇(PI)、磷脂酰乙醇胺(PE)、磷脂酰丝氨酸(PS)和磷脂酸(PA)等。磷脂酰胆碱(PC)是磷脂中最主要的活性功能团成分。



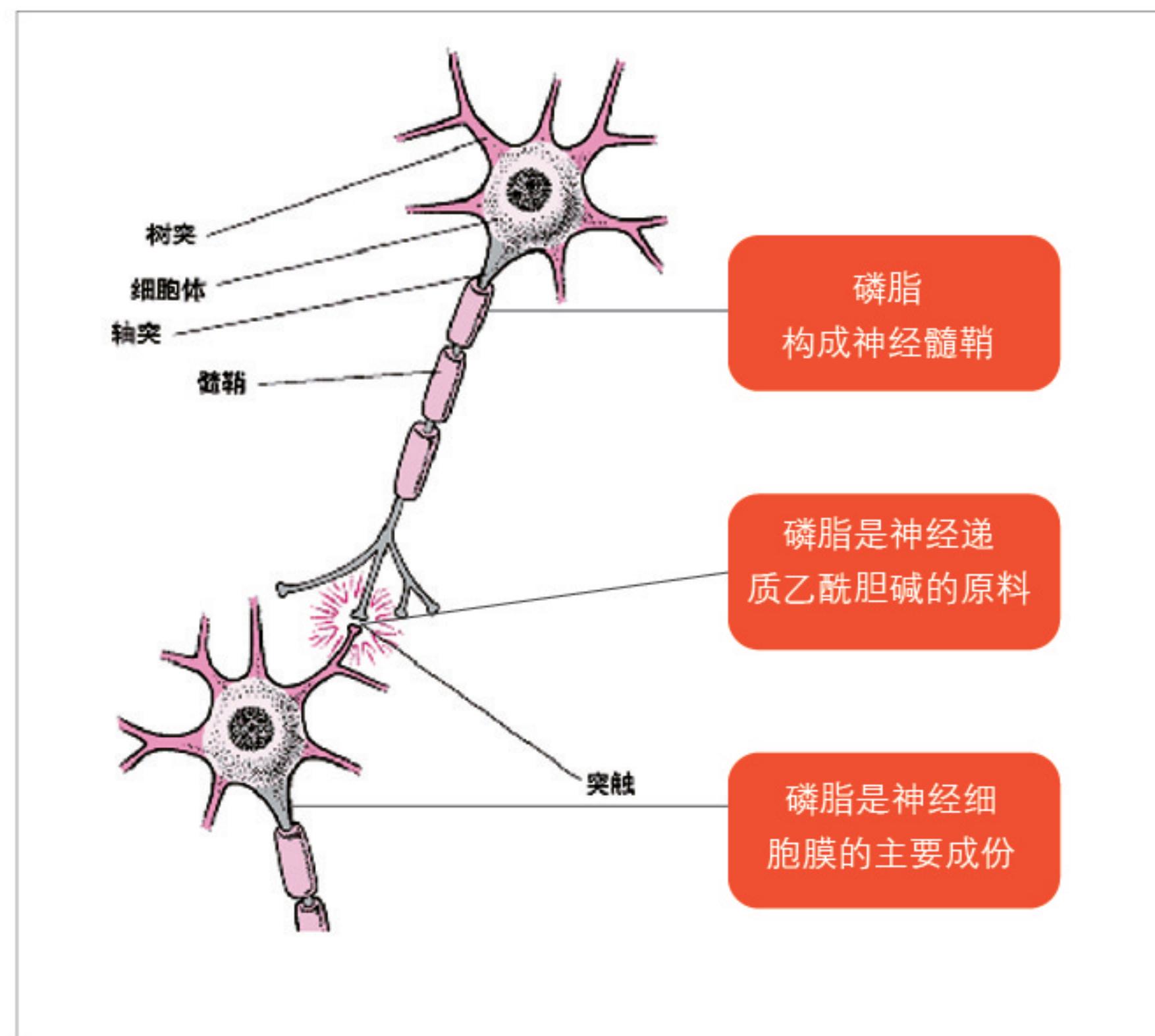
细胞膜上的磷脂含量直接影响着膜的完整性和流动性（变形能力），影响着蛋白和受体的位置，进而影响酶活性和蛋白质的转运功能。可以这样讲：没有磷脂就没有完整的细胞。

富含磷脂的食物：

大豆、蘑菇、芝麻、山药、木耳、坚果、谷物、蛋黄、鱼头、鱼籽、鸡、鸭、鱼肉及动物内脏等。

没有哪一种营养能像卵磷脂那样，能在那么多方面增进、保持人们的健康和青春。

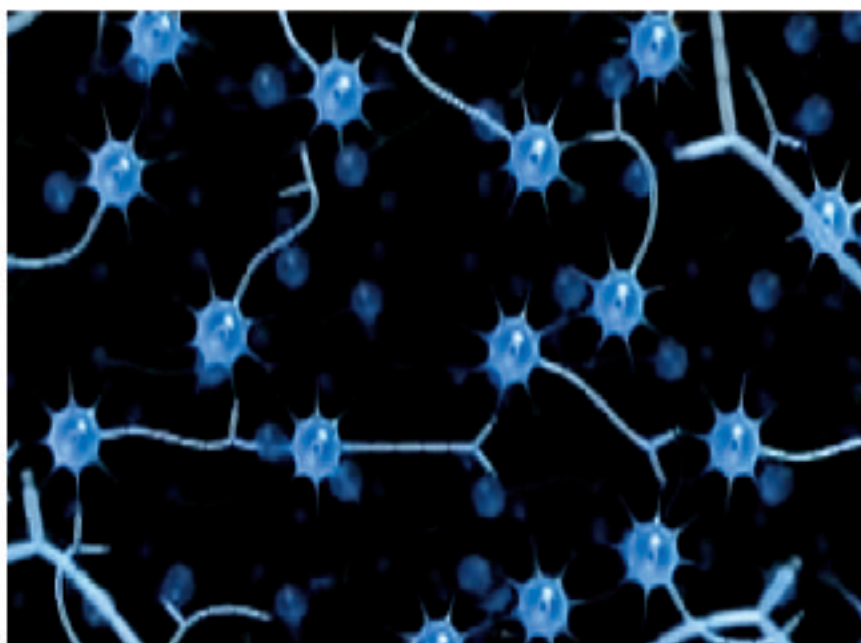
——唐诺·布朗博士



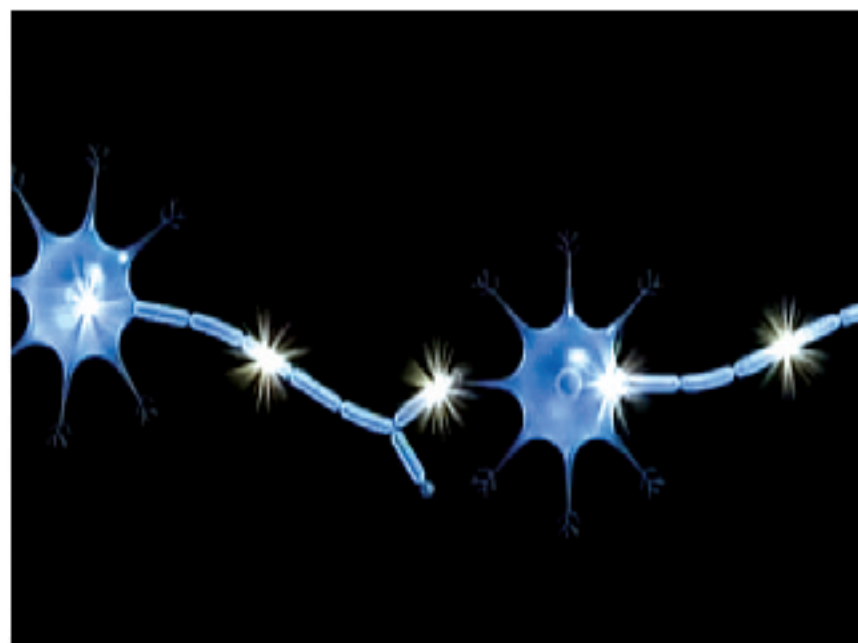
磷脂——“脑细胞高级神经营养素”

大脑中有无数神经细胞连结，神经兴奋依靠在神经细胞间往来的神经递质（乙酰胆碱）运送。脑细胞有了这种递质，感觉和记忆才得以形成。补充磷脂能让神经递质（乙酰胆碱）数量增加，神经递质含量越高，信息传递的越快，记忆力越强，人的精力越充沛。

磷脂是组成神经髓鞘的重要物质，让信息传递过程更准确，注意力更集中。



大脑中的神经细胞



信息从神经细胞间通过

从25岁起，人的脑功能开始下降。人到中年注意力、记忆力减退。步入老年后，脑细胞逐渐衰亡，神经递质乙酰胆碱含量随之降低，出现反应迟钝、记忆遗失、认知混乱甚至痴呆。

磷脂中的磷脂酰胆碱（PC），可以提高神经细胞间“信息交流”速度及准确性，使注意力更集中，反应迅速，减缓压力，使学习更轻松。能活化脑细胞，提高工作效率；减缓记忆遗失，甚至恢复记忆。

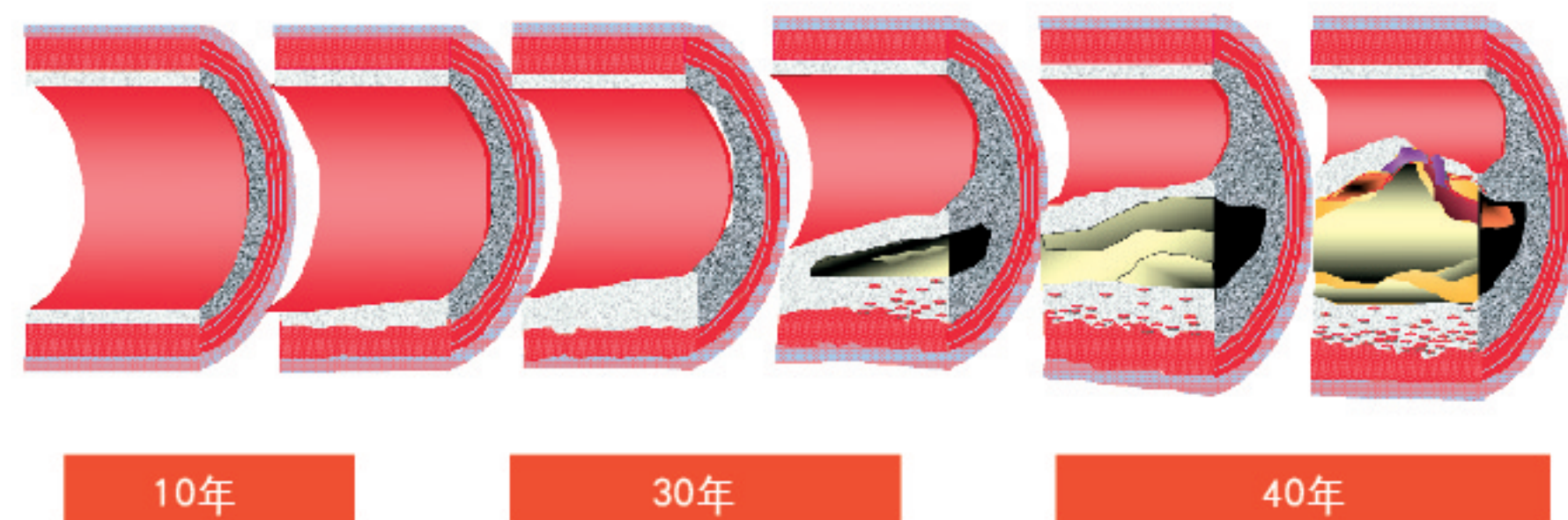


磷脂——“天然血管清道夫”

据2011年中国医师协会等机构对IT、银行、证券等30多个行业的从业人员健康状况调查显示：高发疾病排名前十位的分别是血脂异常、颈腰椎异常、超重与肥胖、幽门螺杆菌阳性、尿酸升高、肝功异常、脂肪肝、胆囊疾病、血压高、空腹血糖升高。其中，血脂异常患病率达46.83%。

我们身边的高血脂人群越来越多，越来越年轻化。随时间推移，我们的血液变得浓、粘、凝、稠，过多的脂肪垃圾沉积于血管壁，让血管失去弹性变得又脆又硬，脱落的脂肪斑块随时可能堵塞心脑血管，如同“定时炸弹”，后果不堪设想。

磷脂可使血液中的胆固醇和脂肪乳化为极细的颗粒，便于肝脏代谢处理，从而降低血脂浓度，恢复血管壁柔滑性，使血流畅通，因此被人们誉为“血管清道夫”。



随着年龄的增加，过多的脂肪垃圾沉积于血管壁

人与动脉同寿，磷脂让血管更年轻

磷脂——“新生命的基石”

精子和卵子细胞膜的主要成分即为磷脂。磷脂缺乏会影响精子、卵子质量及新生命的形成。

胎儿形成后，羊水中含有丰富的磷脂，其浓度影响胎儿脑细胞及组织器官的正常发育，还影响胎儿的存活。

孕妇要为胎儿健康成长提供大量磷脂，磷脂摄入不足及流失会引发许多健康问题。比如：低体重儿、母乳分泌不足、产后子宫康复缓慢、产后肥胖、毛发脱落、牙齿松动、皮肤出现皱纹，甚至会引发产后抑郁等病症。

因此，准备怀孕的夫妻、孕产妇、乳母等，都应当注意摄取足够的磷脂。



磷脂——“天然肝脏保护神”

肝脏是人体最大的解毒器官，解毒功能大部分是在细胞膜上进行。肝细胞膜是细胞中容易被损害的部分，磷脂和蛋白质的缺乏直接影响肝细胞的健康，长期喝酒、抽烟、熬夜、吃药等都会直接损伤肝细胞，影响糖和脂肪代谢，影响维生素储存，影响消化和营养吸收利用，影响内分泌……



《现代医药卫生》的文章指出：

“磷脂中的磷脂酰胆碱是肝细胞膜中最主要的组成成分，在修复损伤的肝细胞方面有重要作用”

充足的磷脂让我们远离肝损伤……



磷脂的更多健康作用

胆汁中的主要成分是卵磷脂，还有水分、胆固醇、矿物质和色素等。卵磷脂通过其“溶脂”功能分解和消化胆固醇，保持胆汁的流动性，利于胆固醇经胆汁排出。磷脂缺乏导致胆汁中的胆固醇发生沉淀，从而形成胆结石。补充磷脂利于胆结石溶解。

卵磷脂可改善胰岛细胞的功能，修复损伤的细胞膜，提高细胞的代谢能力，增强胰岛细胞胰岛素的分泌，增进组织细胞对糖的利用率，进而调节血糖水平。

卵磷脂是人体细胞不可缺少的物质，如果缺乏卵磷脂，会降低皮肤细胞的再生能力，导致皮肤粗糙、出现皱纹。充足的卵磷脂摄入可以滋润皮肤，促进皮肤细胞的再生和更新。

——摘自《营养大讲堂之卵磷脂》

卵磷脂还可抗紧张、抗压力，改善抑郁，帮助睡眠。

——摘自《科学选择营养保健品》

α -亚麻酸

α -亚麻酸属 ω -3系列不饱和脂肪酸，是人体不可缺少的自身不能合成又不能替代的多不饱和脂肪酸，又有“血液营养素”、“维生素F”和“植物脑黄金”之称。

α -亚麻酸可以修复细胞膜，能增加细胞膜的可塑性和流动性，改善动脉硬化、恢复血管弹性，在改善记忆、降脂、降压等方面发挥重要作用。能增加机体对胰岛素调节的敏感性，利于提高糖耐量，改善胰岛素抵抗。

现代生活中，更多人造脂肪（又称反式脂肪）一直被广泛地应用于食品加工中，比如西式糕点、巧克力派、咖啡伴侣等。营养专家普遍认为，反式脂肪酸对心脏的损害程度远远高于任何一种动物脂肪。因此，营养学家呼吁食品行业限制反式脂肪的添加，建议人们增加 ω -3类脂肪酸DHA和 α -亚麻酸的摄入，以对抗这种状态。

α -亚麻酸配合磷脂，带来更多健康保障。

蛋白质

生命离不开蛋白质：

- 蛋白质构成机体组织，包括皮肤、头发、指甲、骨骼、肌肉等，促进生长发育，制造身体新组织；
- 重要的转运载体：帮助各种营养素及代谢废物的转运，输送氧气和养分；
- 参与机体重要物质合成：如酶、抗体、激素等；调节细胞内外的水平衡；
- 制造抗体，加强免疫力；
- 供给身体部分热能。



蛋白质对各人群的健康作用：

成人：女人光滑的肌肤、润泽的头发、优美的曲线都离不开蛋白质。蛋白质缺乏可能会导致诸如易疲劳、头发干枯、无光泽、易脱落、皮肤弹性下降等。男人蛋白质摄入不足，不仅无法满足正常的代谢需要，更无法维持结实的肌肉组织。

孕妇：妊娠期间，蛋白质是保证和促进胎儿生长发育的重要营养素，哺乳期母亲更应注意摄入足够的蛋白质，以补充在孕期和分娩时消耗的体力和能量，给宝宝更优质的乳汁。

中老年人：人体在衰老的过程中，需要有极丰富的蛋白质来补偿机体组织的蛋白质消耗。老年人因生理性原因基础代谢降低，活动减少，对抗疾病的能力差，蛋白质需要量应相对高些。美国的研究结果显示：蛋白质在保证骨骼强壮、预防骨质疏松、骨折以及骨骼破坏等方面与钙和维生素D同等重要。

——摘自《吃出健康蛋白质》

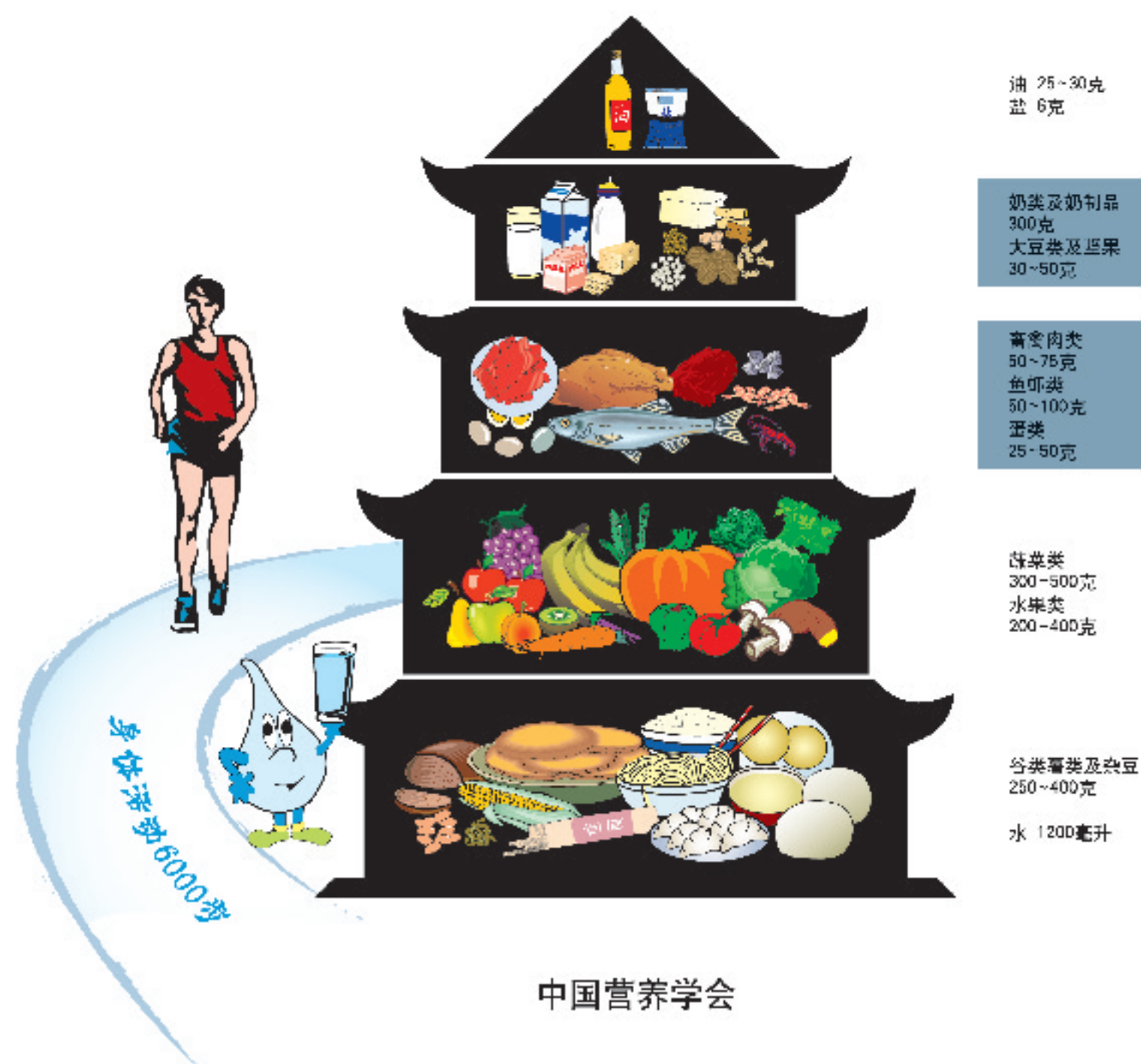


你蛋白质摄入的质与量达标吗?

请根据中国居民膳食宝塔建议，回顾一下近一周蛋白质摄入情况

- 每天喝300克牛奶? ☐是 ☐否
- 每天吃一个鸡蛋? ☐是 ☐否
- 每天吃半斤豆腐或300克豆浆? ☐是 ☐否
- 每天吃2两鱼虾? ☐是 ☐否
- 每天吃不超过2两红肉? ☐是 ☐否

如果多数问题你都回答的“否”，请注意优质蛋白的选择和摄入



每天需要多少蛋白质?

中国营养学会建议：成人70—90克/天，孕妇每日额外增加20克，乳母每日额外增加20克

警惕动物蛋白里的胆固醇!

蛋白质分为动物蛋白和植物蛋白，动物蛋白的主要食物来源为鱼、肉、蛋、奶，植物蛋白的主要来源为大豆。摄入动物蛋白的同时需警惕摄入过多胆固醇!

WHO建议每人每日摄入胆固醇不要超过300mg。胆固醇在血液中积存过多就会堵塞血管，造成高血压、心脏病。在中国，近30年来每年这些疾病发病率都在增长。这是一个危险的信号!



大豆蛋白质的健康价值

- 高品质的蛋白质。是等同于肉类、牛奶和鸡蛋的优质蛋白，可以充分满足儿童和成人的需求。
- 降低患心血管疾病的危险。在生长各阶段，和低脂肪的饮食配合，经常食用大豆蛋白质，有助于降低胆固醇，从而减少患心脏疾病的风险。
- 运动营养。可以帮助运动员减轻肌肉酸痛、发炎和疲劳，并辅助肌肉在运动后迅速恢复。
- 骨骼健康。可以促进骨骼密度，维护骨骼健康，防止骨质疏松。
- 缓解妇女更年期的症状。比如，可以降低潮热的次数和激烈程度。
- 降低癌症的危险（乳癌、前列腺、甲状腺）。

关于大豆蛋白的更多研究：

- 大豆蛋白不会增加肾脏的负担过重（Kontessis, 1990）
- 大豆蛋白可被需要血液透析的慢性肾病患者接受（Stephenson et al., 2001 (abstract)）
- 大豆蛋白有益于有肾病的2型糖尿病患者（Stephenson et al., 2001 (abstract)）（Azadbakht et al., 2003）



益生菌

在我们的皮肤、消化道和呼吸道内存有数以亿计的细菌。种类多达400余种，重达两公斤。它们与人共生，形成一个相互制约、相互依赖的平衡关系，这就是人体的微生物平衡系统。这个系统里的主角就是益生菌。

人体内益生菌与有害菌之间相互依存、相互制约，处于动态平衡状态。但当人体遭遇外界环境的各种变化，菌群的平衡状态被打破时，有益菌数量减少，有害菌数量增加，人体的各种病症就会接踵而来。



益生菌，维持肠道菌群平衡的保卫军

益生菌的神奇作用

提高人体免疫功能

- 占位及营养争夺排挤有害菌；
- 产生有机酸和细菌素等阻止有害菌繁殖；
- 刺激自身抗体产生；
- 增加白细胞的活性。

改善消化功能，促进营养吸收利用

- 抑制病原微生物生长，快速缓解腹泻及胃肠不适；
- 促进自发性肠蠕动，预防和改善便秘；
- 产生乳糖酶，减缓乳糖不耐受的腹胀、打嗝及腹痛；
- 分解乳糖产生乳酸，促进钙、铁、锌和维生素D吸收；
- 合成重要营养物质，如维生素B族、K族和抗氧化剂等；
- 预防和改善口臭、胃溃疡。

防止肠渗漏，预防及改善过敏

- 在肠粘膜形成紧密的微生物膜，阻挡致病菌及大分子物质进入血循环；
- 预防食物过敏，改善肠易激综合症等。

——依据《自然生物疗法——益生菌保健与使用指南》



如何选择益生菌？

婴幼儿补充益生菌要特别选择针对孩子的益生菌株。体弱婴幼儿要避免使用适用于成人的乳酸菌。选择经临床证明的益生菌对儿童没有副作用。

每天食入10~100亿个活菌对人体才有健康作用，长期连续食用效果更好，这里所指的益生菌不包括酸奶发酵用的常规嗜热链球菌和保加利亚乳杆菌。

关注产品益生菌活性

1、看生产日期、保质期：很多产品仅表明了生产时的益生菌活菌数，未说明保质期内实际益生菌数目和存活状况。市场上充斥着大量含益生菌的奶制品和补充剂，不管形态如何都需要关注不同产品所含的菌株类型、保质期内益生菌数量和益生菌活性。对益生菌酸奶或饮品而言，要注意保存日期，离出厂日期越近（2周内）的产品可能含有较高的活菌数。对奶制品极为过敏的人可选择益生菌补充剂。

2、看剂型和包装：液体益生菌类产品通常保质期短，处于液体培养基内的产品在保质期内更容易发生变化和菌株变异。

3、看菌种耐酸耐胆盐性能：比如：世界上有成千上万个不同的嗜酸乳杆菌菌株，并非所有嗜酸乳杆菌菌株都具有优良的耐酸性（保证通过人体胃酸的考验并活着到达肠道）和具有某些特殊健康功能。菌株来源非常重要。

自由基是如何危害细胞健康的？

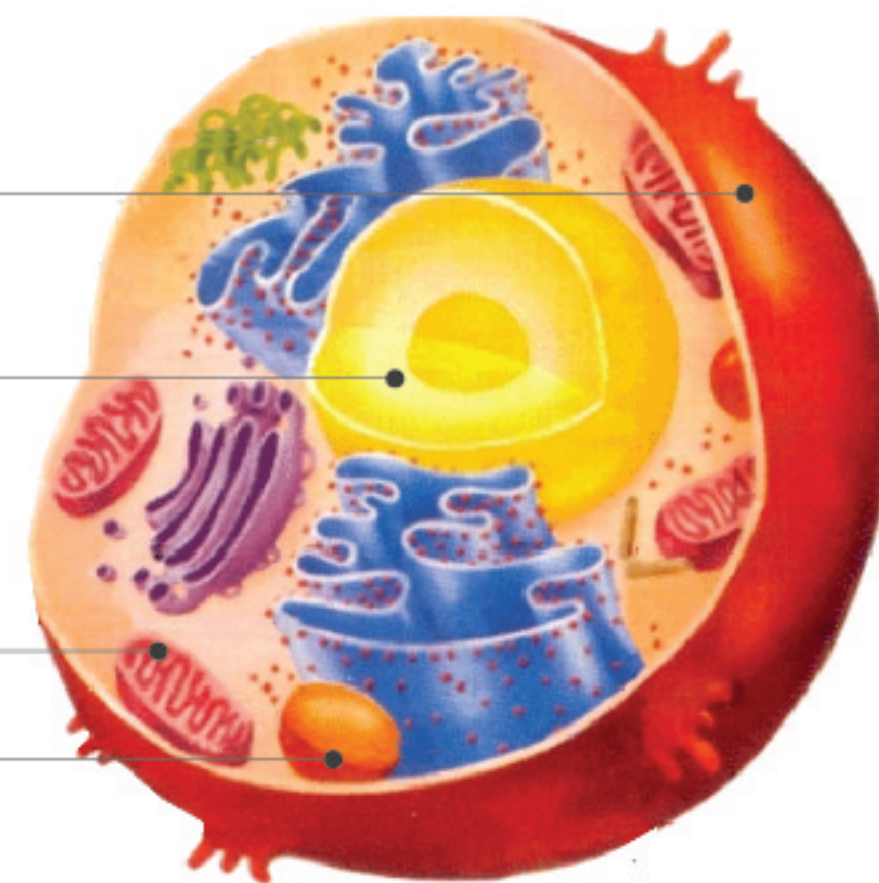
自由基危害健康的根本方式就是破坏细胞的组织结构及功能。其罪行如下：

① 细胞膜

② 细胞核

③ 线粒体

④ 核糖体



1 破坏细胞膜：自由基抢夺细胞膜磷脂的电子，导致细胞膜失去弹性和丧失内外物质转运的功能，进而导致组织损害、器官功能退化性病变、衰老和慢性疾病。

2 破坏细胞核，甚至攻击人类基因，导致结构错位或缺位，引发基因突变，产生癌症、肿瘤等。

3 破坏细胞线粒体的能量代谢，导致慢性疲劳、组织功能失调等亚健康表现。

4 破坏细胞核糖体等结构，干扰正常蛋白合成，产生大量类异体蛋白，导致自身免疫功能紊乱。

正常人体有一套清除自由基的系统，但是这种天然的平衡能力会随着人的年龄增长、体质改变而减弱。同时，外界的紫外线、各种辐射、吸烟、喝酒、工作压力大、生活不规律等，更会使体内的自由基大量的产生。当多种内外界因素导致身体内自由基产生过量或亚健康导致自身清除能力减弱时，自由基对健康的负面效应就大大增加。

② 清除自由基，让细胞更健康

自由基是破坏细胞健康的杀手

生命活动离不开氧气，缺氧几分钟人就会死亡。人体每时每刻都在进行着有氧代谢活动，在这个过程中就会产生自由基——一个含有不成对电子的原子团。

自然界中有一个法则，两个以上原子组合在一起的物质，其外围电子一定要成双配对，否则就处于不稳定状态，它们就要去寻找另一个电子，来使自己变成稳定元素，被夺取了电子的物质就遭到了破坏。

正常情况下，自由基参与着生命能量的输送及一些生理活动，在身体掌控之内的自由基对人体是有益的。但自由基产生过量或失去控制时，它就会在身体内到处滋事，并连锁引发更多自由基的产生，扰乱生命的和谐，成为衰老和慢性病的罪魁祸首。

自由基导致慢性病逐年上升

衰老加速

皮肤出现皱纹、弹力下降、肤色暗哑出现老年斑：
骨关节退行性病变导致腰腿痛、关节痛：
脑功能退化导致记忆减退、老年痴呆、帕金森氏病：
前列腺退化引发前列腺肥大：
视觉组织退化引发白内障等：



癌症高发

自由基破坏DNA，影响生物信息传递、转录和复制，导致蛋白质变性与细胞变异。细胞突变就会发生不正常的增生现象。健康的细胞多次突变后就会发展成癌细胞。自由基正是癌症的导火索，特别是对原本就有肿瘤遗传趋势的家族，更须引起注意。

肝脏损伤

研究表明，自由基是肝损伤一个重要因素。1978年，阿布裕等报告，自由基过氧化作用在病毒性肝炎、药物性肝炎、肝硬化等肝损伤中起重要作用。毒性物质可引起体内自由基明显升高，肝细胞大量坏死，血清谷丙转氨酶含量增加。

亚健康

自由基引发并加剧着亚健康，让身体出现表现为慢性疲劳、失眠多梦：眼睛干涩、免疫力下降，容易感冒等……

代谢综合征

人到中年，免不了都会出现腰粗了、体重增加了，血脂、血压、血糖、尿酸开始增高了，B超检查还会发现有“脂肪肝”了。

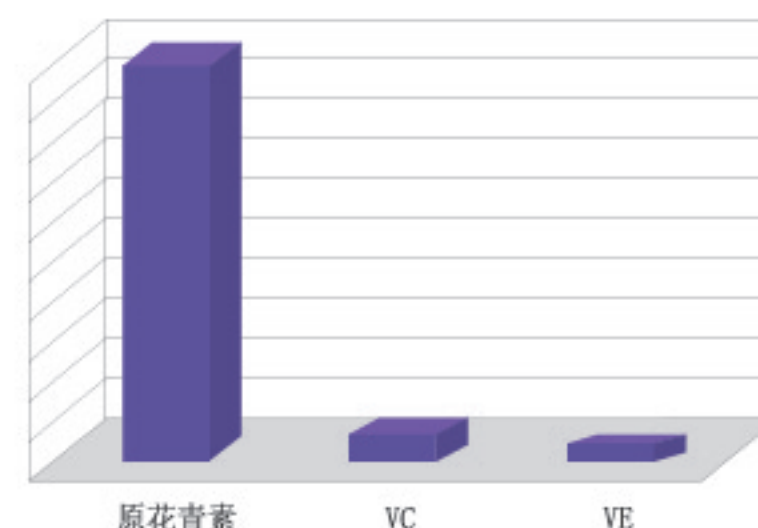
心脑血管病

早在1956年，自由基衰老学说的提出者哈曼博士曾说“人类没有享受应有的长寿而死亡，这些疾病大都是因自由基所造成。”

抵抗自由基，让细胞更健康

抗自由基营养 ——原花青素

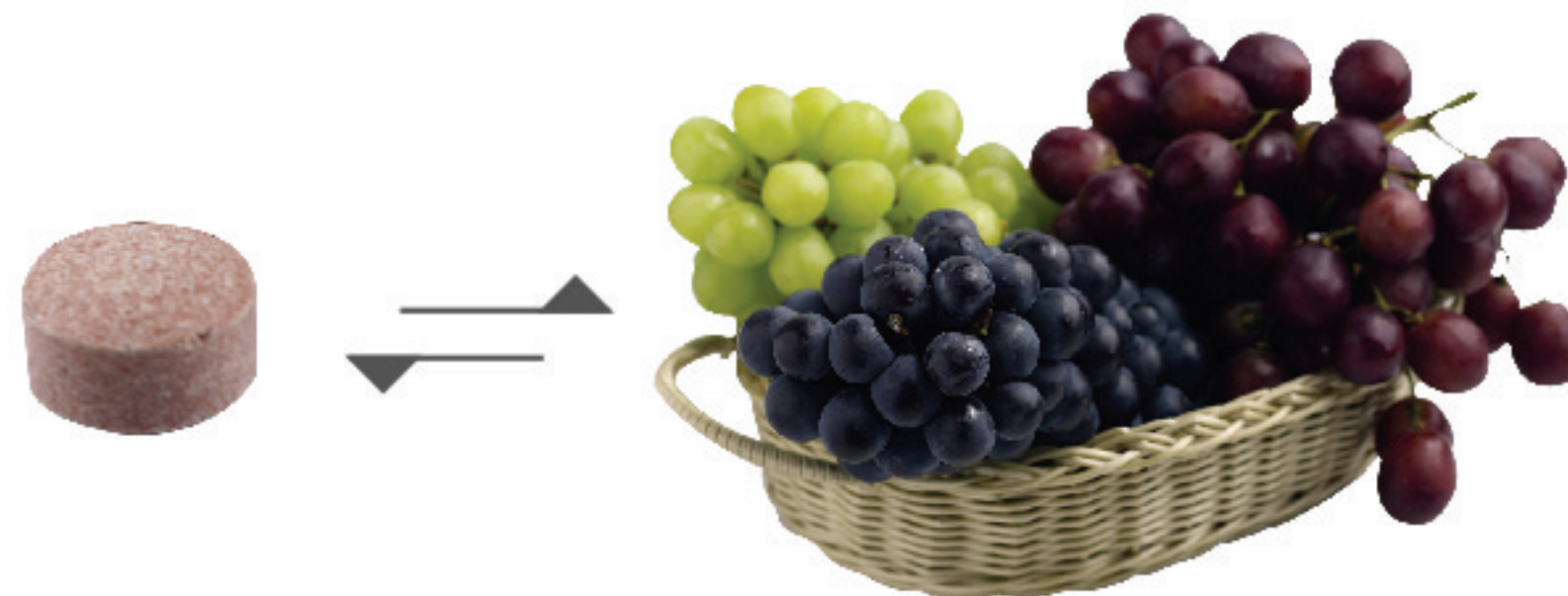
原花青素是一种超强的抗氧化物质。研究发现，原花青素的抗氧化能力是维生素E的50倍，维生素C的20倍，原花青素被誉为“是迄今为止发现的最强有效的自由基清除剂之一”。



抗氧化能力对比

原花青素在葡萄籽中含量丰富，葡萄籽中的原花青素与其它多酚、黄酮类物质相比，结构特殊，水溶性好，更容易被人体吸收，生物利用度更高，抗自由基效果更持久。

要获得50mg的原花青素，需要3斤多优质葡萄籽。



原花青素——衰老和癌症的克星

葡萄籽原花青素具有超强吸附自由基的作用，有效改善皮肤弹性，减少老年素的产生，起到延缓皮肤衰老的作用。

原花青素还能进入血脑屏障和眼球，对抗脑皮质DNA氧化，有效预防老年痴呆和白内障。

葡萄籽原花青素通过清除过量自由基，可以增强机体自身的抗肿瘤系统，预防癌前病变，抑制癌细胞分化，加速癌细胞的凋亡。

临床证实，原花青素对乳腺癌、前列腺癌、皮肤癌等具有显著的预防及遏制作用。



原花青素的更多健康作用

葡萄籽原花青素能有效抑制自由基对低密度脂蛋白的氧化，增强血管弹性，减少动脉粥样硬化的发生，并能防止血栓形成。美国科学家认为：其健康作用堪比阿司匹林。

葡萄籽原花青素还在其他方面也有很好的表现

- 对抗过敏
- 防辐射
- 改善关节炎
- 改善消化溃疡
- 保护视力
- 改善静脉曲张
- 保护心脏
- 消除水肿
- 美白皮肤

原花青素+维生素C，效果更持久

科学研究发现，配合了维生素C的原花青素在人体内各种作用效果会更好。原花青素与维C协同，成为抗自由基，抗衰老和癌症的克星！

抗自由基 养肝护肝精华

绿原酸、茶多酚等

绿原酸

绿原酸是从朝鲜蓟中提取的一种营养物质，具有养肝护肝、抑制真菌的作用。

人类使用朝鲜蓟作为维持肝脏健康的天然保健品，已有超过二千年历史。朝鲜蓟能保护肝脏、抵御氧化压力，其强效抗氧化功能，能有效活化肝脏解毒作用，促进肝脏功能及保护肝脏细胞的健康。

早在1940年日本的研究发现：朝鲜蓟不仅可降低胆固醇，还能刺激肝脏制造胆汁、利尿等；近年有关研究还证实，朝鲜蓟具有较强的抗氧化活性，可帮助低密度脂蛋白抗氧化，具有增强肝解毒和促进肝细胞再生的重要作用。

朝鲜蓟提取物因其健康功效已被收录在《欧洲药典》第六版6.3—4041



茶多酚

茶多酚是茶叶中儿茶素类、丙酮类、酚酸类和花色素类化合物的总称。茶多酚有极强的清除自由基作用，能阻断脂质过氧化过程，提高机体内酶的活性，从而起到抗突变、抗癌症的功效。

科学研究证明绿茶提取物对药物、毒物、酒精等诱导的慢性肝损伤有保护作用，可用于预防肝细胞损伤、肝硬化及肝细胞癌前病变。



更多抗自由基护肝营养



橄榄提取物

橄榄提取物和其它生物黄酮一样，具有增加抗氧化和肝脏解毒的活性。

英国《营养与新陈代谢》杂志报道：突尼斯莫纳斯提尔大学研究人员发现，在人为提供对肝脏有害化学物质情况下，摄入橄榄油的实验鼠肝损伤明显较对照组程度轻。

花椰菜提取物

花椰菜富含丰富而珍贵的抗癌物质。近年来国外研究发现对治疗某些慢性疾病有较好疗效。花椰菜提取物可增强肝脏解毒能力，并能提高机体的免疫力，可预防感冒和坏血病的发生。

五味子提取物

五味子中含有木脂素、多糖和三萜酸等多种有效成分。其中木脂素是一类小分子化合物，如五味子甲素、五味子乙素、五味子醇甲等，具有保肝、降酶、抗艾滋病等多种活性。

姜黄提取物

已经有许多研究证实，姜黄素有很高的保健价值，能够提高抗氧化酶活性，具有抗肿瘤、抗突变、抗炎、抗氧化、保肝等广泛的健康作用。



选择健康生活方式，选择健康人生！

马上开始你的健康计划吧！

- ☐ 不吸烟、不酗酒
- ☐ 尽量不熬夜，规律作息
- ☐ 每天喝奶、吃豆制品，多吃水果蔬菜，控油限盐限糖
- ☐ 食物多样化，食不过量，规律用餐；
- ☐ 少静多动，每天至少6000步
- ☐ 保持良好心理状态
- ☐ 定期体检，把投资健康作为最大回报
- ☐ 根据个人情况选择“健康第四餐”