

# 樂活程式<sup>®</sup> 樂成長氨基酸



春泉生技開發股份有限公司  
統一編號：27656141  
235 新北市中和區立德街 78 號  
TEL：02-2228-8500  
FAX：02-2228-8528  
<http://www.springsbio.com>

<b>樂活程式-樂成長</b>	
<b>成分</b>	L-離胺酸、L-精胺酸、山桑子萃取物、L-胱胺酸、離子鈣
<b>膠囊成分</b>	明膠、硫酸月桂酯鈉、矽酸鋁鉀珠光色素、純水、甘油
<b>內容量</b>	500 毫克；60 粒裝
<b>使用建議</b>	每日 2-4 粒，空腹或飯前食用，多食無益
<b>主要功能與用途</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 輔助孩童成長發育</li> <li>2. 促進鈣質吸收</li> <li>3. 提升運動表現及耐力</li> </ol>
<b>注意事項</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 避免陽光直射與高溫多濕場所</li> <li>2. 懷孕期、哺乳婦女及三歲以下幼兒不宜食用</li> <li>3. 罹患特殊疾病或有服用藥物者，請先諮詢醫師及專業醫療人員</li> </ol>

<b>營養標示 (Nutrition Facts)</b>		
每份量	1 公克 (2 粒膠囊)	
本包裝含	30 份	
	每份	每日參考值百分比
熱量	4 大卡	0 %
蛋白質	1 公克	2 %
脂肪	0 公克	0 %
飽和脂肪	0 公克	0 %
反式脂肪	0 公克	*
碳水化合物	0.04 公克	0 %
糖	0 公克	*
鈉	0 毫克	0 %

## 主要成分及功能

### L-離胺酸(L-Lysine)

離胺酸又稱賴胺酸，為鹼性胺基酸，必需胺基酸，人體無法自行合成，須由飲食或營養補充品中攝取，存在於大多數富含蛋白質的食物當中，如魚類、肉類、豆類及乳製品等，但穀類中含量較少，為穀類的限制胺基酸。

離胺酸具有促進鈣質吸收、合成肌肉蛋白、加速手術或運動傷害後的復原及製造身體中重要的荷爾蒙、酵素和抗體等功能，成人每日的離胺酸需求量為12-45 mg/kg，若無法從飲食中攝取足夠的量，可適量攝取離胺酸補充品，是適當且能維持身體健康的方式。

#### ✓ 促進鈣質吸收

離胺酸能增加腸道對鈣質的吸收以及保留體內的鈣，減少由尿液所流失的鈣量，有助於維持鈣質平衡，具有預防及減緩骨質疏鬆症之潛力。當離胺酸和精胺酸合併使用時，可以更有效的促進骨形成細胞的活性並增加膠原蛋白的形成，進而增加骨頭強度。

#### ✓ 幫助生長發育

離胺酸可以幫助骨骼發育及肌肉蛋白質生成，並協助身體製造重要的抗體、荷爾蒙及酵素，若缺乏離胺酸可能會造成生長發育遲緩。

#### ✓ 提升運動耐力

離胺酸可以有助於膠原蛋白的形成，並促進肌肉蛋白生長，膠原蛋白是皮膚、肌肉和關節的支架，對於結締組織的修復非常重要，因此，運動員適時地補充離胺酸可以提升運動耐力，並加速運動傷害復原。

## L-精胺酸(L-Arginine)

對健康成人而言，精胺酸為非必需胺基酸；但對成長中的人而言，體內合成的量不足以提供身體所需，若缺乏精胺酸，則會限制其生長，故為半必需胺基酸；而在創傷或壓力狀態下時，體內的精胺酸會大量減少，此時為條件性必需胺基酸，補充精胺酸可以減輕身體的異化作用，並提升免疫能力。

精胺酸存在於富含蛋白質的食物，動物性來源為乳製品、牛肉、豬肉、雞肉及海鮮等，植物性來源為小麥、堅果、種子等。

精胺酸為合成一氧化氮(NO)、鳥胺酸(ornithine)、脯胺酸(proline)、麩醯胺酸(glutamine)、聚胺(polyamines)、肌酸(creatine)、胍丁胺(agmatine)和蛋白質等物質的前驅物，在營養和生理代謝上扮演了重要的角色。

## 一氧化氮(NO)的合成

精胺酸大部分的生理功能都是源自於NO的作用，NO為一細胞訊息傳遞分子，是精胺酸經數種不同的一氧化氮合成酶(nitric oxide synthase, NOS)所產生的，依產生部位不同而有不同的功能：

### ✓ 促進分泌生長激素

精胺酸可以促進體內分泌生長激素，高劑量的精胺酸(10 g/day以上)，能促進生長激素的分泌量，並具有改善生長遲緩的效果。精胺酸是體內合成肌酸的原料，肌酸能促進瘦肉形成，降低脂肪組織的比例，而在動物試驗中，也證實具有促進肌肉形成的作用。

### ✓ 延緩運動疲勞

精胺酸是尿素循環的中間產物，研究發現精胺酸可以藉由提高尿素循環作用，增加氨代謝成尿素排出體外，而NO的合成作用可增加局部血液流量，加速乳酸及氨的排除，對心血管疾病患者可以延緩運動疲勞產生與提升運動表現，但對於訓練有素運動員之效果較不明顯。

## 使用建議

### 適用對象

- 一般保健者
- 青春期成長者

### 建議用量

每日 2-4 粒，空腹或飯前食用，多食無益。

- **平日保健**：建議早、晚各服用 1 粒。
- **輔助孩童成長發育**：建議睡前 30 分鐘服用 2 粒。

## 禁忌及副作用

1. 離胺酸可幫助鈣質吸收，未經醫師指示時勿與鈣質補充品及高鈣食品一起食用，以免使血液中鈣質過多，出現噁心、嘔吐、腹部或骨頭疼痛、肌肉鬆弛、記憶力喪失等高血鈣症狀。
2. 離胺酸、精胺酸在建議劑量下食用對大部分人是安全的，但少數情形可能出現噁心、腹痛、腹瀉、過敏等副作用。
3. 腎臟病患者、高膽固醇族群及過去曾有膽結石病史者應避免食用。
4. 開刀前後兩周禁止服用，以避免造成低血壓。

## 注意事項

1. 避免陽光直射與高溫多濕場所。
2. 懷孕期、哺乳婦女及三歲以下幼兒不宜食用。
3. 罹患特殊疾病或有服用藥物者，請先諮詢醫師及專業醫療人員。