

樂活程式[®]
三更棒槌



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>

樂活程式-三更棒槌	
成分	馬卡、L-精胺酸、葫蘆巴萃取物、L-胱胺酸、山桑子萃取物、離子鈣
膠囊成分	明膠、硫酸月桂酯鈉、二氧化鈦、純水、甘油、食用紅色六號、食用藍色一號、食用黃色五號
內容量	每粒 600 毫克；10 粒/片，每包 2 片
使用建議	每日 2 粒，於飯後食用，多食無益
主要功能與用途	<ol style="list-style-type: none"> 1. 補充能量及體力 2. 改善性功能障礙
注意事項	<ol style="list-style-type: none"> 1. 避免陽光直射與高溫多濕場所 2. 懷孕、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

營養標示 (Nutrition Facts)		
每份量	1.2 公克 (2 粒膠囊)	
本包裝含	10 份	
	每份	每日參考值百分比
熱量	4.4 大卡	0 %
蛋白質	0.5 公克	0 %
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	0.6 公克	0 %
糖	0.1 公克	*
鈉	0 毫克	0 %

主要成分及功能

馬卡(Maca)

馬卡學名 *Lepidium meyenii*，又名秘魯人蔘(Peruvian ginseng)，是秘魯安地斯山脈上4000公尺以上唯一的十字花科植物，為一年或兩年生草本藥用植物，有貯藏根、貼地生長的短莖和葉，而地下膨大的「貯藏根」是主要食用部分；具有多種對人體有益的重要生理活性成分。

馬卡在南美的食用歷史已經有5800多年，傳統上用於強壯身體、提高生育力、改善性功能、抗抑鬱、抗貧血等徵狀。近年來，學者們逐漸證實馬卡植物在調整內分泌系統、提高抗氧化與抗疲勞能力之、提高生育力、改善性功能、治療更年期綜合症、舒緩焦慮、增強記憶力及注意力等作用上有所成效。

經乾燥的馬卡根中含有豐富的蛋白質(10.2%)、醣類(59%)、脂肪酸(2.2%)、20 種胺基酸、7 種礦物質、8 種維生素和多種生物鹼(alkaloids)、芥子油苷(glucosinolates)、固醇(sterol)、多醣體(polysaccharide)、牛磺酸、植物多酚(plant polyphenol)及皂角苷(saponin)等活性成分。

乾燥馬卡根中的胺基酸含量，以具有重要生理活性的「支鏈胺基酸」含量較高，礦物質含量以鉀、鈣、鐵、鋅的含量尤為突出，馬卡脂肪含量不高，但不飽和脂肪酸(如亞油酸、亞麻酸等)在脂肪酸中的比例可達到 52%以上，另外，乾燥馬卡根中含獨有的馬卡烯(manaenes)及馬卡醯胺(macamidides)，目前被認為是馬卡提取物中具促進性功能的有效物質之一。

✓ 提高生育力及改善性功能

經研究發現，無論是短期或長期進行馬卡粉末的餵養，都會提高實驗鼠的性能力(交配潛伏期、射精潛伏期、交配頻率、交配間隔期、交配效能)，有效提高動物體內精子的流動性和精子的數量。

Gonzales 等人(2002)以 21-56 歲男性為研究對象，進行 12 週之馬卡補充(1500-3000 mg/day)，發現於補充期第 8 週時即可有效改善性慾望及精子

數量，雖然體內睪固酮等荷爾蒙濃度並沒有顯著的變化，但臨床研究發現，補充馬卡可減少受試者焦慮、抑鬱等情緒，增加活力及體力；由動物實驗以及人體實驗中顯示，馬卡對於提高生育力及改善性功能上有正向意義。

✓ 改善女性更年期綜合症

馬卡中含有的生物鹼作用於下視丘和腦垂體，具有調節內分泌腺如腎上腺、甲狀腺、胰腺、卵巢等的功能，可以平衡荷爾蒙，進而改善內分泌腺的功能。Zhang 等人(2006)以切除卵巢的大鼠為研究對象，結果發現，馬卡提取物能減低雌激素缺乏而產生的骨質流失狀況，因此學者將研究結果及傳統使用的療效進行探討，推論馬卡將可改善停經後雌激素減少所造成骨質流失的問題，並進而改善女性更年期綜合症。

✓ 提升抗氧化能力

給予有高三酸甘油酯血症之動物鼠(hyper-triglyceridemic rats)服用馬卡乾燥粉末，發現服用馬卡之老鼠肝臟中超氧化物歧化酶(superoxidedismutase, SOD)活性及穀胱甘肽(glutathione, GSH)濃度顯著提升，血漿中血脂與膽固醇濃度顯著下降，顯示馬卡補充具有降低血脂及提升抗氧化之能力。

而馬卡多醣成分可顯著抑制四氯化碳(carbon tetrachloride, CCl₄)引起肝臟脂質過氧化反應的發生，學者推論馬卡多醣抗氧化作用，可能與直接清除自由基，並抑制自由基導致的脂質過氧化反應有關。

✓ 提升抗疲勞能力

研究發現馬卡可明顯延長小鼠負重游泳試驗時間，降低小鼠運動時血清尿素氮濃度，並有助於小鼠運動後血乳酸的消除，顯示馬卡具有抗疲勞之成效。

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：

- 在血管內皮可使血管的平滑肌細胞放鬆而擴張血管，降低高血壓，作用於陰莖海綿體則可促進陰莖勃起。
- 在神經突觸則是當作神經傳導因子，和腦部學習及記憶有關。
- 在巨噬細胞則可損壞腫瘤細胞並將其殺死或抑制生長。

✓ 幫助提高精子數量及活力

精胺酸經研究證實具有改善性功能障礙及有效提高精子數量與活動力的作用，多項針對精子活動力低及數量不足的不孕症夫妻所做的臨床研究發現，每天服用3-5公克的精胺酸持續半年，約有20~35%參與研究的夫妻懷孕。

葫蘆巴萃取物(Fenugreek extract)

葫蘆巴學名 *Trigonella foenum-graecum*，原產於地中海，在中國及印度也有栽培時用的歷史。中醫觀點上，種子性味苦溫，入腎肝經，除做為香料入菜之外也可幫助調整體質、提升活力，是一藥食同源的食材。

葫蘆巴萃取物含有多種皂苷，關鍵成分原薯皂苷(protodioscin)能調節人體睪固酮濃度，對健康維持有多種助益。此外，葫蘆巴還含有葫蘆巴鹼(trigonelline)，為一種生物鹼，可降低血糖並增加對葡萄糖的耐受性，對於第一型及第二型糖尿病有良好的益處。

根據台灣男性學醫學會提供的數據，健康男性血液中睪固酮(testosterone)在 20-30 歲左右達到高峰(400-1200 ng/ml)，之後以每年 1%-2%的速率減退。而台灣約有五分之一的男性，有睪固酮過低的情形，醫學上稱為性腺功能低下症(hypogonadism)，俗稱男性更年期(andropause)，相關生理機能隨之衰退。

✓ 改善性腺功能低下症

睪固酮濃度低下可能會造性慾減退、勃起障礙、情緒低落、體力衰退、肌肉質量減少、骨質流失、夜間盜汗、熱潮紅等影響。

研究發現，葫蘆巴皂苷可調控 5- α 還原酶(5- α -reductase)，刺激睪固酮轉化為二氫睪固酮，並促進下視丘、腦下垂體分泌激素，提升睪固酮含量。

✓ 緩解糖尿病不適症狀

葫蘆巴是良好的膳食纖維來源，分別含 19.2%的黏液纖維(mucilaginous fiber)及 32.5%中性纖維(neutral fiber)，總纖維含量為 51.7%。

研究顯示，膳食纖維可以延緩胃排空，抑制胃抑制肽(gastric inhibitory peptide, GIP)及胰促激素(insulinotropic hormone)的釋放，藉由補充膳食纖維，可使飯後葡萄糖峰值緩慢的下降，可維持正常血糖值較長的時間，以確保能量充足而不須頻繁進食。

使用建議

適用對象

- 欲增強體力者
- 性功能障礙者

建議用量

每日 2 粒，於飯後食用，多食無益。

- **補充能量及體力**：建議早、午各服用 1 粒。
- **改善性功能障礙**：建議睡前 30 分鐘服用 2 粒。

禁忌及副作用

1. 本產品之成分(馬卡、葫蘆巴)可能具抗凝血作用，有凝血障礙或有服用相關抗凝血藥物者，請勿食用。
2. 罹患荷爾蒙敏感疾病或有服用抗荷爾蒙相關藥物者，請勿食用。

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。