

樂活程式[®]

助好眠氨基酸



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>

樂活程式-助好眠	
成分	γ-氨基丁酸(GABA)、L-色胺酸、L-精胺酸、山桑子萃取物、L-胱胺酸、離子鈣
膠囊成分	明膠、硫酸月桂酯鈉、二氧化鈦、純水、甘油、黃色五號、黃色四號
內容量	500 毫克；60 粒裝
使用建議	每日 2 粒，空腹或飯前食用
主要功能與用途	<ol style="list-style-type: none"> 1. 穩定深層睡眠 2. 舒緩壓力與焦慮感 3. 降低血壓及改善心血管疾病
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

營養標示 (Nutrition Facts)		
每一份量	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	3.6 大卡	0 %
蛋白質	4 公克	1 %
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	0.5 公克	0 %
糖	0 公克	*
鈉	0 毫克	0 %

主要成分及功能

γ-胺基丁酸GABA (γ-Aminobutyric Acid)

γ-胺基丁酸(GABA)，屬於非必需胺基酸，在動物（主要存在小腦皮質、視網膜及腦神經組織）、植物（豆屬、蓼屬及中草藥的種子、根、莖）及微生物中是自然存在的天然胺基酸，屬於神經傳導物質的一種。

GABA是脊髓動物中樞神經和神經系統結合點的抑制性神經傳導物（約有20~50%的突觸是以GABA為傳遞物質），也是抑制人體神經訊息傳遞的最重要的物質。如果身體缺少這樣的物質或神經細胞上的GABA受體退化、改變功能時，將會增加精神方面疾病的罹患機率，如癲癇(Epilepsy)、遲發性運動障礙(Tardive dyskinesias)、睡眠異常(Sleep disorders)、酒精中毒(Alcoholism)及杭亭頓氏症(Huntington)等。

✓ 改善失眠

台灣睡眠醫學會於2007年公布調查，顯示出台灣每10人就有1人罹患慢性失眠（約250萬人），而且婦女比男性有嚴重失眠的症狀，尤其是50~59歲婦女更會因荷爾蒙分泌與焦慮等情緒問題導致嚴重的失眠現象。據科學家發現動物之所以可以利用睡覺來消除疲勞、恢復體力，是因為睡眠深淺可與腦部產生的GABA濃度成正比。天然的GABA可自由來去，當人需要清醒的時候，腦部分泌的GABA就會變少、濃度變低。GABA直接作用在腦細胞的GABA受體上會使氯離子進入腦神經，約1個小時之內會產生作用。因此很多鎮定與安眠的健康食品都含有GABA或作用類似GABA的成分。GABA可調節交感神經、副交感神經系統，降低神經的興奮性，使身心平靜放鬆，達到消除壓力及舒眠的效果。

✓ **舒緩緊張及壓力**

從動物實驗及臨床試驗結果皆顯示GABA是安全及安定之鎮靜劑，腦中高濃度的GABA有助人體舒緩許多精神不適的症狀，如精神不安、焦躁、憂慮、抗壓性低及失眠等。

Coca cola東京研究中心、Farm Food與靜岡大學橫越教授的共同研究成果研究報告中指出，飲用含有50 mg GABA的機能性飲料後，具有明顯減輕身心疲勞及提升工作成效的效果。

✓ **促進腦部活化**

GABA可以促進腦中的許多工作：增加乙醯膽鹼、刺激副交感神經活潑、促進腦部機能正常運作、促進腦部組織中的氧或葡萄糖的代謝、增加腦的血流量，以改善頭痛、頭重、疲勞、頭昏眼花、耳鳴、記憶力衰退等現象、腦動脈硬化或頭部外傷所引起的後遺症，也可以舒緩更年期或老年人失眠、憂鬱自律神經失調、記憶障礙等。

✓ **降低血壓**

GABA可以透過調節脊髓的血管傳動中樞神經系統（阻斷末梢神經傳導活性）促進血管擴張，增加腦血管流量、腦部代謝機能及利尿作用，抑制血壓上壓。臨床研究證明可以改善腦中風或腦動脈硬化後遺症所引起的頭痛、耳鳴及食慾降低等障礙。

1995年Yasuhiko等人發現高血壓老鼠每日攝取4 mg GABA量的佳龍茶4星期後，血壓僅為 176 ± 4 mmHg，較對照組少30 mmHg。

中國農科院茶研所的胞內或胞外實驗研究（2001年）也證實，GABA具有抑制血管升壓轉換酵素（ACE）作用的能力，進而達到降低血壓的功效。

色胺酸(L-Tryptophan)

色胺酸 (Tryptophan) 是20種天然胺基酸之一，在人體中屬於必需胺基酸，所以不能由人體合成而必須從食物中攝取，但是在動植物的食物含量卻最少。

色胺酸為體內蛋白質合成原料，可先轉換成5-羥基色胺酸，(5-hydroxytryptophan)，再進而產生血清素 (serotonin)，人類腦中約有4000萬個腦細胞可直接或間接受到血清素的影響，若體內長期缺乏色胺酸可能會出現失眠、焦慮、自殺等狀況。

含色胺酸的食物來源分別如下：

1. 動物性：以魚（鮭魚）、肉（豬肉、雞肉、雞蛋、火雞肉）、奶類（牛奶、優酪乳、奶酪、乳酪）最多。
2. 植物性：豆類與堅果類（杏仁、核桃、開心果）食物，豆類食品中黃豆、豆腐都有高量的色胺酸，而香蕉則是色胺酸含量最高的水果。堅果類中則以葵花子、芝麻、南瓜子為首選，全穀類也有（小米、蕎麥仁、黑芝麻、燕麥片），它們不僅富含色胺酸，也含有豐富的維生素B群。

✓ 延長睡眠時間

色胺酸可顯著增加慢波睡眠(slow wave sleep, SWS)，又稱深層睡眠，減少快速動眼睡眠(rapid eye movement, REM)，並減少半夜醒來的次數，可延長睡眠時間、調整食慾。

✓ 改善憂鬱

維生素B₆與色胺酸轉換而成的菸鹼酸會和血清素（神經傳導物質）產生生理作用而減緩神經活動，進而產生情緒放鬆(抑鬱)及改善帕金森氏症的功效。

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。

✓ 幫助睡眠

腦中的神經元與含有一氧化氮合成酶的神經元可藉由一氧化氮的生成，抑制神經去離子化作用，形成穩態睡眠的腦橋，而產生促進睡眠機制。

使用建議

適用對象

- 有睡眠障礙者
- 容易感到焦慮不安者

建議用量

每日 2-4 粒，空腹或飯前食用，多食無益。

- **穩定深層睡眠**：建議睡前 30 分鐘服用 2 粒。
- **降低壓力與焦慮感**：建議早、晚各服用 1 粒。

禁忌及副作用

1. 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。
2. 開刀前後兩周禁止服用，以避免造成低血壓。
3. 色氨酸可能會增加 SSRI 藥物的效果與血清素症候群的症狀。
4. 不宜與高蛋白食物併服，會影響腦部及腸道吸收。

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。