

樂活程式® 活力有酵



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-活力有酵	
成分	ABC 複合益生菌、綜合蔬果酵素粉、燕麥粉(β-葡聚醣)、菊苣纖維、山桑子萃取物
內容量	1 公克；60 粒裝
使用建議	每日 1 粒，飯前或飯後食用，多食無益
主要功能與用途	<ol style="list-style-type: none"> 1. 改善腸道健康 2. 促進體內環保 3. 抗氧化、抗衰老作用
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 (1 粒錠劑)	
本包裝含	60 份	
	每份	每日參考值百分比
熱量	3.9 大卡	0 %
蛋白質	0.1 公克	2 %
脂肪	0.01 公克	0 %
飽和脂肪	0 公克	0 %
反式脂肪	0 公克	*
碳水化合物	0.9 公克	0 %
糖	0.2 公克	*
膳食纖維	0.1 公克	*
鈉	0 毫克	0 %

主要成分及功能

ABC複合益生菌(ABC Probiotics)

台灣乳酸菌協會2005年委託台灣三所知名大學共同調查台北縣市國小至高中的學生，研究排便習慣、生活壓力與腸道年齡的關係，竟有高達46%的小學生、42%的國中生和56%的高中生，腸道年齡比實際年齡老了10歲。

長期便秘是萬病之源也是引發各種慢性病的根源，癌症是國人十大死因之首，其中結腸直腸癌位居前三名，許多代謝疾病也都榜上有名。現代人飲食習慣不良、壓力大、日常作息不正常，如何維持人體這最大的免疫防線的健康更是重要。

人類的腸道中棲息了約數百種細菌，在人體正常菌相中，包含了好菌與壞菌。好菌的代謝產物(如乳酸、醋酸)可抑制壞菌的增殖，對健康的維持與整腸方面有相當的幫助。然而因身體不適、飲食及環境變化、精神壓力、老化等都有可能使壞菌增加，造成腸內菌相平衡的崩解，進而引其便秘、下痢。

本產品添加七種高活性天然菌種，包含*Lactobacillus acidophilus* (嗜乳酸桿菌，A菌)、*Bifidobacterium lactis* (雷特氏雙歧桿菌，B菌)、*Bifidobacterium bifidum* (比菲德氏菌，B菌)、*Lactobacillus casei* (乾酪乳桿菌，C菌)、*Lactobacillus rhamnosus* (鼠李糖桿菌)、*Lactobacillus plantarum* (植物乳桿菌)、*Lactococcus lactis* (雷特氏乳球菌)等，

乳酸菌為益生菌的重要一員，對人體健康的功效包括：

- (1) 調整腸道菌相平衡，抑制腸道不良微生物的增殖
- (2) 具乳糖酵素水解作用，緩和乳糖不耐症
- (3) 強化先天性免疫力，抑制病原及增強細胞吞噬的能力
- (4) 降低膽固醇，與去結合型膽鹽產生共沉澱
- (5) 與毒素結合並排除
- (6) 抑制內源性及外源性病菌，有助於預防和治療腹瀉
- (7) 降低致癌物生成酵素的濃度，減少結腸癌發生率
- (8) 平衡免疫發炎反應，減少過敏的發生

綜合蔬果酵素

酵素是健康的催化劑，參與體內的所有反應，若是沒有酵素則人體內的一切反應都將停止運作，舉凡對食物的消化、吸收、分解等都需要有酵素的作用，除此之外，酵素還具有修補細胞的功用，有別於藥物的作用，酵素不直接殺死病毒，而是提供體內細胞營養素，讓受損的細胞獲得更多營養，藉由自我修補機制，讓身體重獲健康。

美國酵素研究權威愛德華豪爾博士(Dr. Edward)，認為每個人一生中可以生產的酵素總量是固定的，這個總量稱為”潛在酵素”，生命的長短與體內酵素潛在量的耗盡率成反比，所以多補充食物酵素可以減少潛在酵素的耗盡速度。

綜合蔬果酵素以 26 種綜合蔬果經天然後熟發酵方式製成，富含天然蔬果營養成分、維生素及礦物質，可完整補充營養，還含有多酚及 SOD Like，能有效抗氧化、抗老化、幫助毒素及廢物排出。

✓ 減少心血管疾病

多酚類被認為能夠降低心血管疾病的發生，是因其具有特殊生物活性如抗氧化作用及清除自由基的能力，透過多酚類物質的抗氧化活性，降低和延緩 LDL-C 的氧化，並降低血糖、改善發炎、防止高血壓、心血管疾病或癌症的發生率。

✓ 抗氧化、抗老化

SOD Like 為超氧化物歧化酶類似物，是與 SOD (superoxide dismutase) 活性相似的植物性小分子化合物，又稱超級抗氧化物，可促進人體內 SOD 的合成。SOD Like 分子小（分子量約為 400-600 單位），容易被人體吸收，還具有耐酸、耐鹼、耐高溫等特性，在胃腸道很安定，不會輕易被消化酶破壞，可有效清除體內自由基與陰離子，達到抗氧化、抗老化的效果。

燕麥粉(β -glucan)

燕麥營養成分高，富含維生素 B 群、維生素 E、葉酸、礦物質及水溶性膳食纖維，其中水溶性膳食纖維的主要成分為 β -葡聚糖 (β -glucan)，是一種難消化性多醣，廣泛的存在於植物纖維、穀類麩皮、藻類、菇蕈類和酵母細胞壁中，其結構會依來源不同而有所差異，來自穀類如燕麥、大麥的 β -葡聚糖主要是以 β -(1,3)(1,4)鍵結組成；而來自菇蕈類及酵母的 β -葡聚糖則是以 β -(1,3)(1,6)鍵結組成。這些結構上的差異均會對 β -葡聚糖的活性有很大的影響，包括不同長度的多醣鏈分支的程度、分子量分布、螺旋構型以及可溶與不可溶性質。

✓ 調節血糖

β -葡聚糖可抑制體內澱粉酶的活性，增加小腸平滑肌蠕動的頻率及幅度，保護胰島 β 細胞，刺激胰島素分泌，促進肝、肌醣原合成，抑制腸道內二醣酶的活性，具有平緩升糖指數 (Glycemic Index, GI)、增加飽足感、降低肥胖及糖尿病風險的功能。

✓ 降低血膽固醇

β -葡聚糖能形成具有黏度的溶液，在小腸中可增加食糜的黏度，因而阻礙胃腸對脂肪、膽固醇和膽汁酸的吸收，並增加其排出，進而減少體內膽固醇合成，具有保護心臟健康、預防心血管疾病的功能。

✓ 促進腸胃道健康

研究發現，燕麥 β -葡聚糖可促進小鼠腸道和糞便中的雙歧桿菌和乳酸桿菌增殖，並抑制大腸桿菌繁殖，改善腸道環境，具有益生元的作用，此外， β -葡聚糖還可增加腸道蠕動，縮短糞便通過大腸的時間，增加糞便量和排便次數，減少有毒物質與腸壁的接觸時間，進而達到預防腸癌的效果。

菊苣纖維(Inulin)

菊苣纖維又稱菊糖、菊粉，菊糖包含了所有以果糖為單元並以 β -(2,1)鍵結所組成的寡糖和多糖，而菊糖的果糖及葡萄糖單元之聚合度（degree of polymerization, DP）主要分布在 2-60 個單元。菊糖經部分酵素水解得到的寡糖為短鏈菊糖（寡果糖），部分短鏈菊糖是以葡萄糖作為末端鍵結，其聚合度低於 10；而菊糖移除短鏈部分後所得的產物為長鏈菊糖，所有長鏈菊糖都是以葡萄糖作為末端鍵結，其聚合度在 10 以上。

研究顯示，菊糖及寡果糖廣泛地存在於植物體內，是一種水溶性膳食纖維，許多蔬菜、水果和穀類都含有豐富的菊糖，如菊苣根部、牛蒡、大麥、小麥、裸麥、蘆筍、洋蔥、菊芋、大蒜及香蕉等。

本產品所添加之菊苣纖維為含不同聚合度的特殊膳食纖維，利用酵素水解菊苣多醣再仔細選別，使聚合度由小(寡果糖)至大(多醣)呈現分子大小分布完整之產品，人體腸道前端的好菌利用短鏈菊糖進行快速發酵，後端的好菌則利用長鏈菊糖進行慢速發酵，不僅調節益菌生態，還可增加免疫力及預防腸癌。

✓ 有利腸道益菌生長

菊苣纖維進入人體後，無法被消化酵素所分解，而是被腸道（主要是大腸）細菌發酵分解，經代謝後提供少量的熱量，研究發現，雙叉桿菌（*Bifidobacterium longum*）具有菊糖酶（inulinase），可分解菊苣纖維產生氣體及短鏈脂肪酸如乙酸、丙酸、丁酸等，降低腸道 pH 值以利腸道菌群生長，進而促進腸道健康、抑制腸道癌細胞生成。

✓ 增加鈣質吸收

菊苣纖維可增加膳食鈣的吸收率，促進骨骼礦化作用，增加骨頭礦物質的含量及密度，幫助預防骨質疏鬆症。

山桑子萃取物(Billberry Extract)

山桑子(Vaccinium myrtillus)，又稱歐洲藍莓、越橘，是生長在洛基山和阿爾卑斯海拔 1500 -2500 公尺的一種杜鵑花科多年生的長綠灌木，主要產於北歐、美國的北方及加拿大。山桑子是一種高營養價值的藍紫色漿果，富含各種植物類黃酮，研究發現，成熟的山桑子含 15 種以上花青素成分。

花青素是一種生物類黃酮複合物，生物類黃酮並非單一成分，而是集合了 500 種以上的化合物的總稱，這些化合物就是形成蔬菜及水果的顏色來源。花青素是一種強效的天然抗氧化劑，其抗氧化能力約是維他命 E 的 50 倍，能阻止破壞細胞的自由基活動，抑制自由基對眼部的傷害，幫助維持視力及改善眼睛疲勞，對於白內障、黃斑部病變及糖尿病併發之視網膜病變等視力疾病有預防的效果；另外，花青素還可維持正常的細胞連結、血管的穩定、增進微細血管循環、提高微血管和靜脈的流動，維持血管健康。

✓ 強化視力

視網膜上的視紫質(rhodopsin)是眼睛產生視覺的最基本物質，負責接收光線，並將光線轉變為神經訊號傳到大腦；若視紫質不足，則會產生弱視及夜盲症；而花青素的存在，能活化視紫質的持續再生，加強對黑暗弱光的敏感度，因此可促進視覺敏銳度、增強夜視力。

✓ 促進血液循環

花青素藉由本身超強的抗氧化能力，穩定內皮細胞上的磷脂質，保護動脈與靜脈細胞避免被自由基破壞，並增加膠質及黏多醣的合成，以維持動脈壁的完整性，並預防聚集物依附在血小板內表面上產生過度凝集的現象，進一步附著於內皮表面上以作為防護措施，改善動脈粥狀硬化等血管問題。

使用建議

適用對象

- 外食族，少蔬果、纖維攝取不足者
- 有腹瀉、排便不順等腸胃問題者
- 熬夜生活作息不規律、容易疲倦且缺乏活力者

建議用量

每日 1-2 粒，飯前或飯後食用，多食無益。

- **改善腸胃問題**：每日 1 粒，於飯前或飯後食用。
- **加強保健**：建議早晚飯後各服用 1 粒。

禁忌及副作用

1. 因本產品含有高膳食纖維之成分(燕麥粉、菊苣纖維)，服用本產品應多補充水分，以免造成便秘。

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。