



LONGZHIJIAN

龍之健系列

LONGZHIJIAN

龍之健



120 粒膠囊 / 120 capsules



P. 4-7



120 粒膠囊 / 120 capsules



P. 8-11

130 粒膠囊 / 130 capsules

130 粒膠囊 / 130 capsules

LONGZHIJIAN

健系列



P. 12-15



P. 16-19



脂立消 BYEBYEFAT

脂立消的 2 大好處

- 有助消脂
- 幫助減低消脂時所產生的氧化壓力



您知道健康的秘訣是要先維持理想的體重嗎？

很多人無法維持理想的體重，主要原因都是歸咎於飲食習慣，或者在不知不覺中攝取過多熱量，令身體變得肥胖。肥胖會加重身體多個器官的負荷，引致許多疾病，甚至縮短壽命。令人憂慮的是，即使體重指標還未有達到很高水平，脂肪積聚已可開始影響健康。



香港衛生署曾於 2015 年時指出，肥胖會增加患上一些慢性病的風險，包括：高血壓、心臟病、高膽固醇、糖尿病、腦血管病、膽囊病、骨關節炎、睡眠窒息症，嚴重更可引致部分癌症，如：乳癌、前列腺癌、結腸直腸癌及子宮內膜癌等。由此可見，無論男女老幼，都需要維持健康及理想的體重以減低患上慢性疾病的風險。

如何能有效及健康地維持理想的體重？

建立恆常的運動及良好的飲食習慣是幫助維持健康及理想體重的不二法則。很多人為了更快達到減重的目標，會完全避開飲食中的所有油脂，其實此舉不但違反了健康飲食的原則，身體更會因為缺乏油脂而影響各營養素的吸收，造成身體負擔或掉髮、皮膚乾燥、增加減重時平原期等的副作用。如選擇了壞的油脂（如：紅肉內的動物脂肪）更會使身體消脂的能力大幅減慢。所以，其實只要懂得選擇優質的油脂，如：必需脂肪酸中的複合亞麻油酸 (CLA) 及 γ -次亞麻油酸 (GLA)，反而更有助加快修身減重的速度。據現代醫學研究顯示，複合亞麻油酸 (CLA) 能幫助減低體脂，而且對於那些飲食控制不佳的肥胖者效果特別明顯；而 γ -次亞麻油酸 (GLA) 則能幫助改善血液中各脂肪的水平，以減低患上慢性疾病或心血管疾病的風險。



脂立消 BYEBYEFAT

甚麼是脂立消？

脂立消結合了 2 種天然成份 – 月見草及枸杞子，含複合亞麻油酸 (CLA) 及 γ -次亞麻油酸 (GLA)，有助對抗因新陳代謝失衡或年齡增長所引致的肥胖，以及可幫助對抗消脂時所產生的氧化壓力。脂立消的一項製造工藝更已獲中華人民共和國國家知識產權局頒發的發明專利認證 (專利號：201110075273.9)。當中所使用的真空冷凍乾燥技術，能最大程度地保留產品的營養成份，令保質期更長。如配合適量運動及均衡飲食，更可加快脂肪燃燒速度，幫助維持健康及理想體重。

甚麼是月見草？

月見草包含了上述的兩種必需的脂肪酸 - 複合亞麻油酸 (CLA) 及 γ -次亞麻油酸 (GLA)，這兩種脂肪都是人體不能自行合成的脂肪酸，必須從飲食中 (如：母乳、天然有機及牧草飼養的牛奶、月見草油等) 攝取。但由於月見草油屬植物來源，因此它的膽固醇含量、飽和脂肪酸量和熱量等都較低，亦是 γ -次亞麻油酸 (GLA) 最豐富的食物來源，所以就算增加攝取量都不會增加患上心血管疾病的風險，更有助消脂。



甚麼是枸杞子？

枸杞子在中國的保健和治療的用途上已有多年的歷史，其營養價值豐富，除了含有 18 種氨基酸、21 種礦物質，亦含有比甘荀更高的類胡蘿蔔素及多種促進健康的維生素。當中的枸杞多糖在中醫藥理中具重要醫學作用。枸杞子能與月見草產生協同作用，對促進人體健康消脂均有獨特的作用，亦有助體內抗氧化。



脂立消的好處

有助消脂

複合亞麻油酸 (CLA) 及 γ -次亞麻油酸 (GLA) 對於脂肪代謝均有獨特的作用。研究顯示，配合適量負重運動，複合亞麻油酸 (CLA) 能加快身體消脂速度¹，並有助增加肌肉量。而 γ -次亞麻油酸 (GLA) 則可以刺激身體內的啡色脂肪以促進能量代謝。結合枸杞子內的營養素，可幫助身體更有效提升新陳代謝率和有助消脂。月見草油內含的 γ -次亞麻油酸 (GLA) 亦有助於調節血液中的脂類物質，或有助減低因高血脂和高膽固醇而引起的動脈硬化。

幫助減低消脂時所產生的氧化壓力

日常生活壓力、不健康的飲食習慣、環境中的污染物及身體內的脂肪組織都會增加體內的氧化壓力，使身體容易受到破壞，引發不同疾病，甚至令 DNA 受損。枸杞子中的枸杞多糖 (LBP) 能幫助對抗消脂時所產生的氧化壓力，有助減低對細胞及器官組織造成的傷害。

* 參考資料：

1. AC Watras, AC Buchholz, RN Close, et al. (2007). "The role of conjugated linoleic acid in reducing body fat and preventing holiday weight gain." International Journal of Obesity (2007), 31, 481-487

此產品沒有根據《藥劑及毒藥條例》或《中醫藥條例》進冊。為此產品作出的任何聲稱亦沒有為進行該等註冊而接受評核。此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。



眼力佳 NUEYE

眼力佳的 3 大好處

- 明目
- 有助維持眼睛的微絲血管健康
- 有助減低有害光線進入眼睛



您知道眼睛的負擔有多重嗎？

現今社會科技發達，手機、電腦、平板電腦、帶強光的廣告板等隨處可見，使很多人普遍已用眼過度。加上日常生活中的各種污染、壓力、睡眠質素不佳、捱夜、太陽光線的折射等，都為眼睛增加了一定的影響，令不少人的眼睛都出現有眼乾、有血絲、黑眼圈、視力模糊、怕光流淚、甚至有紅腫等狀況。

除了經常被環境所產生的游離基影響眼睛之外，一些以往被認為是年長人士才有機會患上的眼睛疾病亦漸趨年輕化，如：老花、白內障、青光眼、糖尿眼等。以青光眼為例，據估計，全球約有 930 萬人因青光眼而引致失明，在中國，更約有 5 千萬患者。根據香港醫院管理局的統計數字顯示，青光眼是本港導致失明的主要成因，更是世界上導致失明及視力喪失的主要原因。所以，無論是哪一個年齡階段的人士，每天都應該要好好保護眼睛的健康。

如何減輕眼睛的負擔？

每天養成保養眼睛的習慣相當重要，如：盡量減少電子產品中的藍光影響眼睛、工作或閱讀時要保持與眼睛有適當的距離、定時讓眼睛休息及做眼部運動以防止眼睛過勞等。另外，眼睛的周圍還有很多能夠感應光線與色彩的神經細胞及微絲血管，要讓眼睛發揮最佳功能，我們就需為眼睛內眾多的血管保持良好的血液循環及多攝取能有助減低有害光線進入眼睛的營養素，如：類胡蘿蔔素（Carotenoids）、葉黃素、花青素等。



眼力佳 NUEYE

甚麼是眼力佳？

眼力佳是集中西合璧及市場罕有複方於一身的產品，成份含有藍莓提取物、天精草提取物、枸杞提取物及小麥胚芽提取物等。眼力佳的兩項製造工藝更已獲中華人民共和國國家知識產權局頒發的發明專利認證（專利號：201110075273.9 及 201110074006.X）。當中所使用的超微粉碎技術，可以更好地保留產品的精華部分，使其含量更濃縮，更利於人體的吸收；另一項是真空冷凍乾燥技術，能最大程度地保留產品的營養成份，令保質期更長。眼力佳可有助明目、維持眼睛的微絲血管健康及有助減低有害光線進入眼睛。

甚麼是藍莓提取物？

眼力佳採用了野生的藍莓 (Bilberry)，又稱「歐洲藍莓」，它含豐富的抗氧化物 - 花青素 (Anthocyanidins)，含量更遠遠高於一般藍莓，可阻止游離基損害眼睛細胞，幫助保護眼部血管及抗炎。



甚麼是天精草提取物？

天精草即是枸杞的葉，能提供維持眼部健康所需的多種維生素和礦物質，如：維生素 C、鎂、鈣、銅等，能與藍莓提取物產生協同效應，有助改善眼部血液循環、保護眼部血管及減低糖尿眼的影響。

甚麼是枸杞提取物？

枸杞含有 18 種氨基酸、21 種礦物質及比甘荀更高的類胡蘿蔔素，如：葉黃素 (Lutein) 及玉米黃素 (Zeaxanthin)。葉黃素 (Lutein) 及玉米黃素 (Zeaxanthin) 分別是兩種可聚集於眼睛的抗氧化物，是構成視網膜黃斑區的主要色素。另外，枸杞內的維生素，也是有助預防眼睛的水晶體老化的重要物質。

甚麼是小麥胚芽提取物？

小麥胚芽含有維生素 E 及鋅等營養素，能結合其他成份以產生天然的協同作用，幫助保護眼部神經線、黏膜及微絲血管。

眼力佳的好處

明目

眼力佳的成份含豐富花青素，能有助活化視紫質 (Rhodopsin) 的持續再生。視網膜上的視紫質是眼睛產生視覺的最基本物質，可加強適應對黑暗和弱光的敏感度，使視網膜適應光線的變化，提高眼睛在暗處的辨識力¹。因此有幫助改善眼睛對黑暗與光亮的適應力、增強夜視能力，及有明目等的功效。

有助維持眼睛的微絲血管健康

眼睛的微絲血管較其他器官幼細及密度較高，維持微血管的健康才可時刻提供足夠的供氧量給眼睛。眼力佳的複合配方能特別有助維持眼部微絲血管的健康，幫助增加供氧量以改善眼睛的血液循環、舒緩眼睛疲勞及乾澀情況、減少血管增生和有助減低患上眼疾的風險。

有助減低有害光線進入眼睛

紫外線、輻射等游離基的破壞除了會影響視力外，也會增加視網膜病的風險。據現代營養及醫學研究顯示，飲食中攝取較多葉黃素、玉米黃素²的人士較少患上視網膜疾病。枸杞中的葉黃素及玉米黃素，可幫助過濾進入眼的光線，是唯一能有如太陽眼鏡般發揮阻擋藍光和紫外線作用的抗氧化物。因此，結合眼力佳中其他成份所含的維生素與礦物質，能全面保護眼睛，並有助減低有害光線進入眼睛。

* 參考資料：

1. Kaijimoto O., Clinical Evaluation of the Oral administration of Vaccinium Myrtillus Anthocyanosides (VMA) in Mental Fatigue and Asthenopia, Scientific Report Collection, 1998, 19, 143-150.

2. Lisa Brown, Eric B Rimm, Johanna M Seddon, et al. (1999). "A prospective study of carotenoid intake and risk of cataract extraction in US men". American Journal of Clinical Nutrition (1999), 70:517-24.



內健保 SOYXTRA

內健保的 3 大好處

- 有助維持體內平衡
- 有助肝臟分解有害代謝物
- 有助舒緩女性週期不適



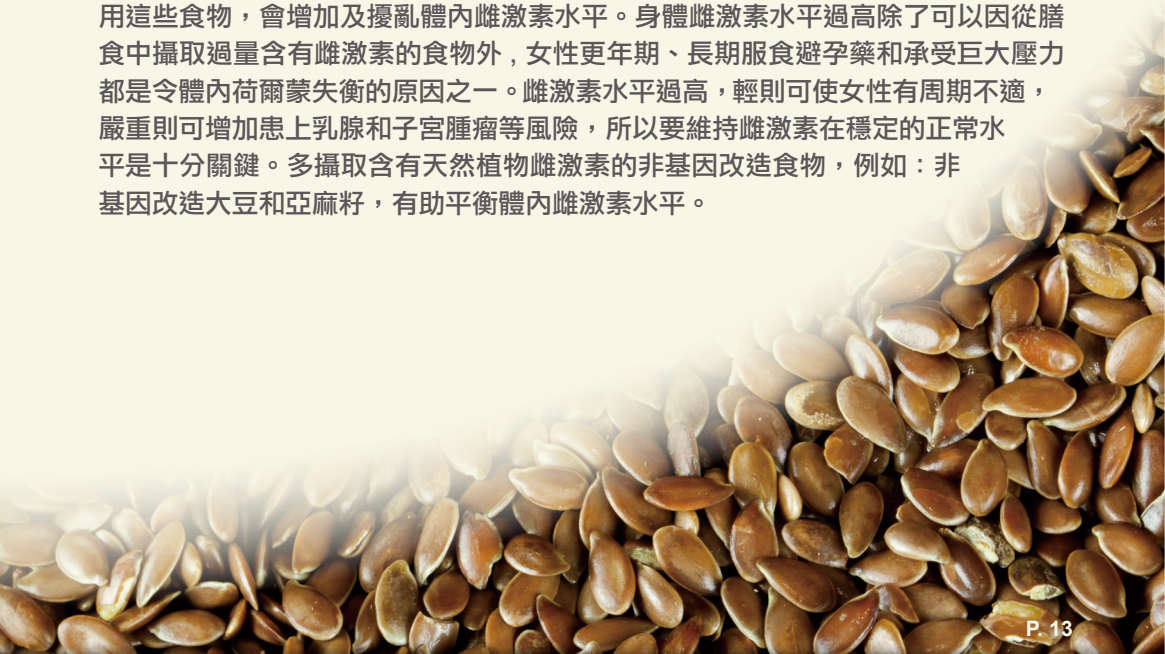
你知道現代食物的質素都正在威脅著我們的健康嗎？

現代食物比起以前款式多樣，不少食物都經基因改造令其外觀更吸引和新鮮，商人更因為要增加利潤而替牲畜注射大量生長激素和抗生素，加速牠們成長。常見的基因改造和被注射合成激素的食物包括：大豆、粟米和番茄等。另外，現今的食物營養價值不但比以前大大貶值，更加入大量對人體無益和不必要的化學合成物，例如：用來速成家禽生長的合成雌激素（或荷爾蒙）及用來延長保鮮期的殺蟲劑、化學肥料、防腐劑、除莠劑等。長期食用這些不良食物，會對我們身體的荷爾蒙平衡機制造成很大的健康威脅。



荷爾蒙失衡對身體會帶來什麼影響？

日常飲食中我們幾乎不能完全避免攝取到含有激素或荷爾蒙的食物。當我們長期食用這些食物，會增加及擾亂體內雌激素水平。身體雌激素水平過高除了可以因從膳食中攝取過量含有雌激素的食物外，女性更年期、長期服食避孕藥和承受巨大壓力都是令體內荷爾蒙失衡的原因之一。雌激素水平過高，輕則可使女性有周期不適，嚴重則可增加患上乳腺和子宮腫瘤等風險，所以要維持雌激素在穩定的正常水平是十分關鍵。多攝取含有天然植物雌激素的非基因改造食物，例如：非基因改造大豆和亞麻籽，有助平衡體內雌激素水平。



內健保 SOYXTRA

甚麼是內健保？

內健保含有兩大針對調節體內雌激素的天然成份—大豆提取物（非基因改造）及亞麻籽提取物。其豐富的天然植物雌激素、維生素及完整蛋白質，是非常適合體內失衡的人士及平常少吃天然豆類製品的人士使用。

甚麼是大豆提取物（非基因改造）？

- 非基因改造和基因改造的大豆對人體健康有兩極的影響。非基因改造的大豆有平衡體內雌激素水平的功效，有助維持骨骼密度、提升免疫力、改善心血管問題、乳腺及腸胃功能；相反經基因改造的大豆或會擾亂體內雌激素水平，增加對肝臟及免疫系統的負擔。
- 大豆中含有多種重要營養素，包括豐富的蛋白質、卵磷脂、鈣、維生素 E 和 B 群及大豆異黃酮。當中大豆異黃酮具有抗氧化功能，能有效減低游離基對身體細胞造成的損害。大豆異黃酮的結構跟人體的雌激素十分相似，有助平衡體內雌激素¹。

甚麼是亞麻籽提取物？

- 亞麻籽含有豐富的營養價值，除了含有維持腸道健康的纖維外，也含有人體必要的脂肪酸— α 亞麻酸 (ALA) 和亞油酸 (LA)。這兩種必需脂肪酸的自然比例又比較適合人類，所以亞麻籽是攝取必需脂肪酸的好來源。
 - 另外，亞麻籽更含有高抗氧化值的木酚素，因其結構跟人體的雌激素十分相似所以又稱植物雌激素。其對於維持骨骼健康和預防癌症非常重要²。

內健保的好處

有助維持體內平衡

大豆中的大豆異黃酮類和亞麻籽中的木酚素的結構與人體的雌激素十分相似，是一種幫助平衡體內荷爾蒙的天然植物雌激素，有助減低因高雌激素水平而促進腫瘤生長的風險。



有助肝臟分解有害代謝物

相比起經基因改造的大豆，天然非基因改造的大豆能減低對肝臟因要分解合成化合物的負擔，從而增加肝臟排毒能力。

大豆異黃酮和亞麻籽中的木酚素都是一種抗氧化物，能有助肝臟排毒，加強肝臟功能。並且含有豐富奧米加 3 必需脂肪酸，具抗炎效用，可保護肝臟因不良的飲食習慣，酒精或藥物造成的傷害。

有助舒緩女性週期不適

許多研究顯示大豆和亞麻籽能有效維持及改善心臟健康。當中的奧米加 3 必需脂肪酸對保持血液循環有著一定的重要性，從而有助減低因血液循環慢而引起的女性周期不適。

另外，大豆中的大豆異黃酮具有調節雌激素的作用，有助緩解婦女更年期綜合症，幫助改善經期不適造成的腰酸背痛、皮膚鬆弛、脾氣暴躁及更年期骨質疏鬆。

* 參考資料：

1 Oregon State University. Soy Isoflavones. Retrieved from: <http://lpi.oregonstate.edu/mic/dietary-factors/phytochemicals/soy-isoflavones>

2 Whole Health Chicago. Flaxseed Oil. Retrieved from: <http://wholehealthchicago.com/2009/05/12/flaxseed-oil/>



益菌活能寶 PRE-BIOTIC CONCENTRATE

益菌活能寶的 3 大好處

- 腸道益生菌的最佳食物
- 促進腸道益生菌生長
- 強化腸道健康



您知道腸道健康有多重要嗎？

腸道是我們的「第二個腦袋」，除了負責消化功能、控制情緒之外，亦是身體最大的免疫器官，擁有 70% 以上的免疫細胞，能保護身體免受來自飲食的病原體侵襲。

人類身體內有多於 500 種不同的細菌，數目總和可超過人體細胞的 10 倍。在細菌的種類中，最理想的比例是 - 「好細菌」佔 85%，而「壞細菌」只能佔 15%，否則可影響整體健康。然而，壓力、年齡、甜食、多肉少菜、加工食物、高澱粉質飲食、飲酒、咖啡因、使用抗生素或藥物等因素都會令腸道內的好細菌（即益生菌）經常缺乏營養影響繁殖，更會助長壞細菌的生長，影響細菌間的理想比例，使免疫系統的功能下降。

免疫力下降會減低我們對抗感染的能力，亦會使我們更加容易產生消化不良、便秘、皮膚容易過敏、體重下降、腹痛、腹脹、腹瀉、容易肥胖、容易發炎及容易患病等問題。由此可見增加益生菌對於整體健康的重要性是不容忽視的。

常見益生菌的菌叢有乳酸菌、雙歧桿菌等，可從一些經天然發酵的食物（如：納豆、希臘無糖乳酪等）及優質的功能營養補充劑（如：FFC 億益菌）攝取得到。然而，要同時保持並且穩定益生菌於腸道內的數量也是維持腸道健康的另一重要關鍵元素。



益菌活能寶 PRE-BIOTIC CONCENTRATE

如何保持益生菌於腸道內的理想數量？

要幫助益生菌能在腸道內健康地繁殖及生長，就需要為它們提供足夠的營養，補充益生元 (Prebiotics) 就是最簡單的不二之選。

甚麼是益生元？

益生元屬於碳水化合物中的纖維素，主要來自食物中的膳食纖維、果寡糖 (FOS) 及低聚木糖 (Xylo-Oligosaccharide) 等，這些雖然都是人類腸道無法消化的物質，但卻是益生菌們的最佳糧食。當中以低聚木糖為例，它是增長雙歧桿菌功能最強的品種之一，能幫助調節腸道菌群，以增強自身免疫力來對抗病菌。抑制害菌生長可有助維持腸道生態平衡及減少腸道內有害物質的形成，從而減輕肝臟排毒的負擔。因此，多攝取低聚木糖能有助提升整體腸道健康，以維持消化系統的正常運作。

甚麼是益菌活能寶？

益菌活能寶含 100% 天然低聚木糖 (Xylo-Oligosaccharide)，是市面上屬於非常罕有、高穩定性及高濃度的益生元補充品。能提供最快速、最簡便而有效的方案，為腸道益生菌提供最佳的食物，促進腸道益生菌生長，從而強化腸道健康及提升免疫。

* 參考資料：

1. Caroline E. Childs, Henna Roytio, Esa Alhoniemi, et al (April 2013). "Xylo-oligosaccharides alone or in symbiotic combination with Bifidobacterium animalis subsp. lactis induce bifidogenesis and modulate markers of immune function in healthy adults: a double-blind, placebo-controlled, randomized, factorial cross-over study." British Journal of Nutrition (2014), 111, 1945-1956.

2. M. Okazaki, H. Koda, R. Izumi, S. Fujikawa and N. Matsumoto., "Effect of Xylooligosaccharide on Growth of Intestinal Bacteria and Putrefaction Products," Journal of Japanese Society of Nutrition and Food Science, Vol 44, No.1, 1991, pp.41-44.

3. Ebersbach T, Andersen JB, Bergstrom A, et al. (2012) . "Xylo-oligosaccharides inhibit pathogen adhesion to enterocytes in vitro" . Res Microbial 163,22-27.

益菌活能寶的好處

腸道益生菌的最佳食物

低聚木糖的特點是不會被人體內的消化酵素（如：胃酸、膽汁、胰島素等）分解及破壞，所以可以於不產生任何熱量、不影響血糖值及不會引起牙齒齲變的情況下直達腸道，專注為腸道益生菌提供最佳的食物。亦因此適合那些關注血糖、體重控制及牙齒健康的人士食用。

促進腸道益生菌生長

一項發表在《英國營養學雜誌》(British Journal of Nutrition) 的研究亦證實了並指出，每天食用低聚木糖能幫助促進益生菌於人體內的繁殖¹。同時，壞菌多以蛋白質、壞油脂等為食物作繁殖，而不是低聚木糖，所以低聚木糖不單止不會促使有害細菌的生長，它更可於腸道內停留最高 24 小時²。因此，對比其他益生元，低聚木糖能讓腸道益菌得到最佳、最穩定及最長效的食物來源，促進腸道益菌生長。

強化腸道健康

培養足夠的益生菌可刺激腸道蠕動，促進腸道排毒，可減輕偶發性或非持續性的便秘。因此可減少肝臟分解毒素的負擔，有助保護肝臟功能。另外，低聚木糖有能吸附有害細菌（如：大腸桿菌、李斯特菌等）並將其排出體外的特性³，有助於腸道內建立穩健的生物屏障，抑制腸道內腐敗細胞的滋長，減少有毒發酵產物的產生及防止疾病在腸道中集結而引致的腹瀉，強化整體腸道健康。

此產品沒有根據《藥劑及毒藥條例》或《中醫藥條例》進冊。為此產品作出的任何聲稱亦沒有為進行該等註冊而接受評核。此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。



LONGZHIJIAN

龍之健系列

獨家代理商：

Exclusive Distributor :



NU LIFE INTERNATIONAL (ASIA) LIMITED

www.nulife.com Tel: (852) 3468-6188

http://www.facebook.com/nulifehk

http://twitter.com/#!/nulifehk



copyright © NU LIFE International 2018. All Rights Reserved.

HK-2017-02073