



紐崔萊
NUTRILITE™



全方位補給 完美體態一次到位

日常補充蛋白質，運動補充電解質與胺基酸，幫助強健肌肉，打造精實體態

運動，讓我們更好

近年來，有許多研究發現，運動可讓我們的體態與曲線趨向理想、提升體力，還能擁有更多的時間和精力陪伴家人，同時也有改善情緒、減少憂鬱和激發腦力等多項好處。



幫助自己，打造更美好的體態

因為肌肉比脂肪重且緊實，在相同體重的情況下，若身體肌肉比重較高，更能帶出體態的緊實感與線條優美感¹。所以只要持續保持運動，每天都可以看到更完美的自己。

為了家人，鍛鍊更健康的身體

運動除了能增強體力，還可預防失智症、改善及預防骨質疏鬆、降低血糖和高血壓、減少心血管疾病並增強免疫力，在提升生理健康的範圍相當廣泛。大腦中掌管記憶與空間定位的海馬迴，會隨著年齡增長而逐漸退化，提升失智的機率。透過運動可幫助海馬迴增厚，延緩失智症狀，同時也可加速體內脂肪、蛋白質與醣的分解，對於糖尿病、高血壓等常見疾病也有預防效果。所以及早建立穩定、持續的運動習慣，以預防代替治療¹，幫助我們擁有更好的體力，陪家人走更長遠的路。

穩定情緒，邁向更快樂的生活

運動時大腦會產生一種「腦內啡」的神經傳導素，讓心情更愉悅，幫助穩定情緒與抒發壓力。¹

提升效率，追求更優秀的表現

雖然大腦的重量僅占人體總和2%，需氧量卻是人體的20%，若供氧量不足，可能會影響理解力、專注力和記憶力等。透過有氧運動可增加血液含氧量，進而提升工作效率及學習表現。

1. 運動好處多！你該運動的五大理由。<https://is.gd/ZcB7WF> (12/25/2019)

增加肌肉好處多多

1

修身燒脂，體態更完美²

肌肉約比脂肪多燃燒3倍的能量，所以增加肌肉，可被動消耗身體大量的能量。



2

提升與恢復體力

增加肌肉質量可減少運動帶來的肌肉損傷及疼痛，並舒緩運動期間的疲勞感。長期下來，有助於維持身體平衡，減低跌倒和受傷的機會。



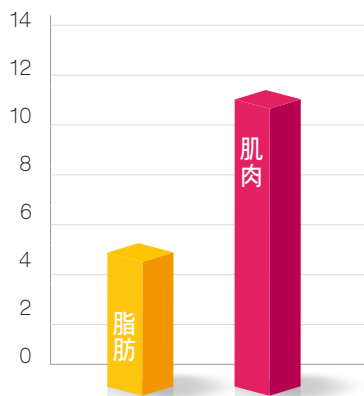
3

避免肌少症

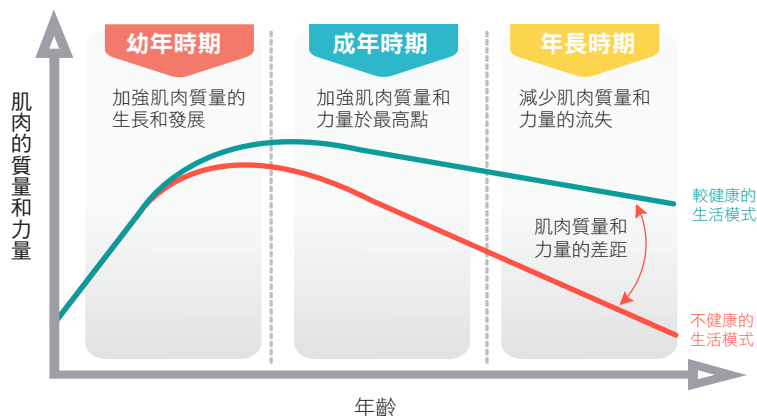
肌肉質量與力量在年輕時會達到高峰，之後隨著年齡增長逐漸下降。所以在成年及年長時期，過著較健康的生活模式，盡量減少肌肉流失，能更長久保持骨骼肌（綠色線）。³



脂肪及肌肉靜態能量消耗比較



跟鈣質一樣，成年後會逐漸減少



2. Am J Hum Biol. 2011 May ; 23(3): 333-338. doi:10.1002/ajhb.21137.

3. 老化和肌肉減少症 https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_sep2015_chin.pdf

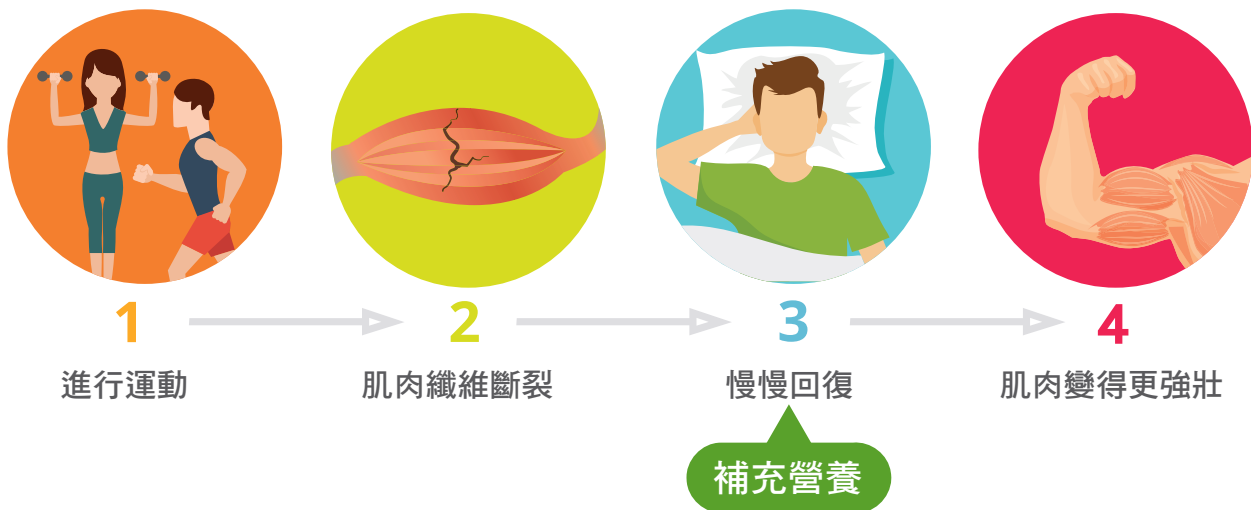
運動＋營養，增肌完美組合

肌肉的成長是一連串的鍛鍊與修復過程，透過運動+營養的完美配適，更能有效幫助增肌。

運動：透過運動與訓練能刺激肌纖維（肌肉的主要構成）的增粗與增多，從而提升肌肉發達程度。⁴

營養：進行增肌訓練時，會消耗大量體內組織與細胞能量，此時透過休息與營養補充，可幫助肌肉合成與代謝，進而達到增肌效果。³

因此，透過運動加上營養，幫助肌肉纖維斷裂與重組，更能有效增肌。



4.增肌的原理：肌肉纖維的拉伸。<https://kknews.cc/zh-tw/health/n5eo952.html>

運動營養全方位，完美體態一次到位

人體在運動前、中、後需要不同營養：運動前補充能量、運動中補充電解質，運動後補充增肌營養，才能在最有效的時機滿足不同的身體需求。透過全方位營養補給，完美體態才能一次到位。

- **運動前** 補充碳水化合物，提供運動時消耗的大量能量，延長運動耐力並提高運動表現。
- **運動中** 補充水分與電解質，可維持身體酸鹼平衡，避免電解質不足時帶來的抽筋、噁心、暈眩、疲勞或精神不濟等影響，恢復身體疲勞。^{5,6}
- **運動後** 補充胺基酸或蛋白質，有效幫助增肌⁴，因蛋白質中的胺基酸為肌肉合成的來源之一，有助組織修復。

運動需求	運動前 提供能量	運動中 補充電解質與水分	運動後 增肌營養
建議營養	碳水化合物	電解質	蛋白質或胺基酸
營養功能	提供能量	保持身體酸鹼平衡，避免產生抽筋、噁心、暈眩、疲勞、精神不濟等生理與心理不適	透過蛋白質中的胺基酸幫助合成斷裂的肌肉纖維
補充營養效果	提升運動表現	恢復運動疲勞，避免產生身體不適	肌肉更強壯

4. 增肌的原理：肌肉纖維的拉伸。<https://kknews.cc/zh-tw/health/n5eo952.html>

5. 運動營養系列（運動水分與電解質補給）<https://is.gd/27WWnW>

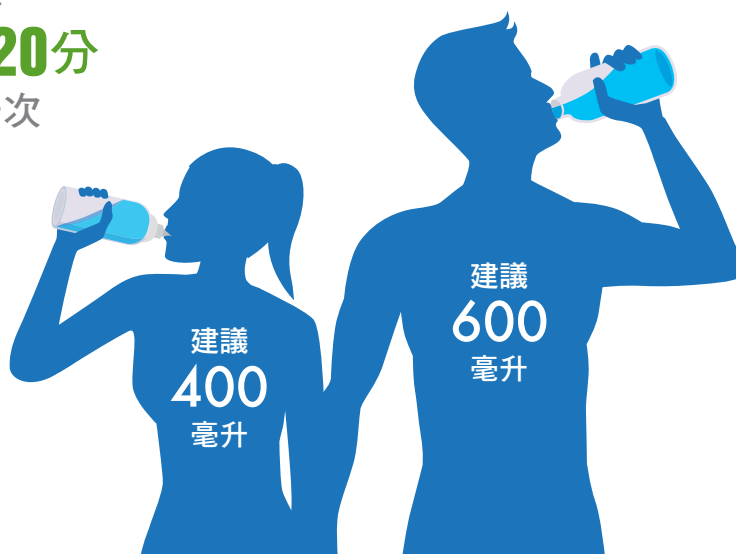
6. 運動後喝運動飲料比喝水好？<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1425&pid=11099>

光補水不夠，電解質很關鍵

- 身體會在運動時，藉由流汗來調控體溫，但要注意的是，當水分流失超過體重2%時，會造成脫水；超過4%，則可能會引起熱衰竭、休克，甚至危及性命。
- 運動時補充電解質非常重要，因流汗的同時也流失了電解質，若無補充，可能會導致血液鈉離子快速降低，造成低血鈉，引起頭痛、噁心、抽筋和胃脹。^{5,6}
- 衛生福利部國民健康署建議，運動超過1小時以上，有明顯喘息與流汗時，需補充運動飲料。女生建議400毫升，男生建議600毫升，且每15～20分鐘即須補充一次。

運動1小時以上

每15～20分
即須補充一次

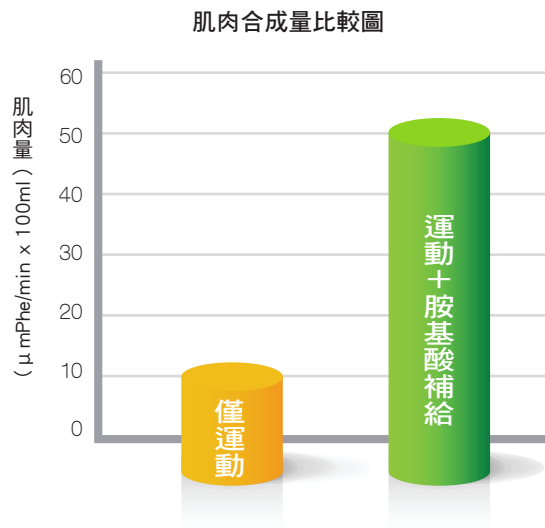


5.運動營養系列（運動水分與電解質補給）<https://is.gd/27WWnW> (12/25/2019)

6.運動後喝運動飲料比喝水好？<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1425&pid=11099> (12/25/2019)

增肌好夥伴：蛋白質與胺基酸

- **相同點：**蛋白質由胺基酸所構成，完整的蛋白質擁有22種胺基酸。兩者皆為人體細胞、組織的主要構成物質，有助肌肉合成代謝，幫助增肌。
- **相異點：**蛋白質分子較大，胺基酸分子較小，胺基酸吸收率較蛋白質更快。^{7,8}
- **科研實證：**運動配合補充胺基酸補充品，功效比只做運動高3倍。⁹



7. A Comparison of Blood Amino Acid Concentrations Following Ingestion of Rice and Whey Protein Isolate: A Double-Blind Crossover Study.

8. Plasma kinetic of ingested essential amino acids in healthy elderly people.

9. Robert Wolfe, ph.D. A Guide to Amino Acid and Protein Nutrition.

吃對營養，吃對習慣：增肌三祕訣

1

吃得夠

每次每份攝取20g蛋白質或3g白胺酸^{10,11}
高度運動者，每日蛋白質攝取總量為體重
每公斤攝取2g。例如：體重60公斤者，
每日蛋白質總量約需 $2\text{g} \times 60 = 120\text{g}$

2

平均吃

每天平均攝取，比
集中一餐攝取的
增肌效果更好^{12,13}

3

時機對

運動後30分鐘¹⁴
睡前¹⁵

10. Moore. Ingested protein dose response of muscle and albumin protein synthesis after resistance exercise in young men.

11. Norton/ Optimal protein intake to maximize muscle protein synthesis

12. Timing and distribution of protein ingestion during prolonged recovery from resistance exercise alters myofibrillar protein synthesis.

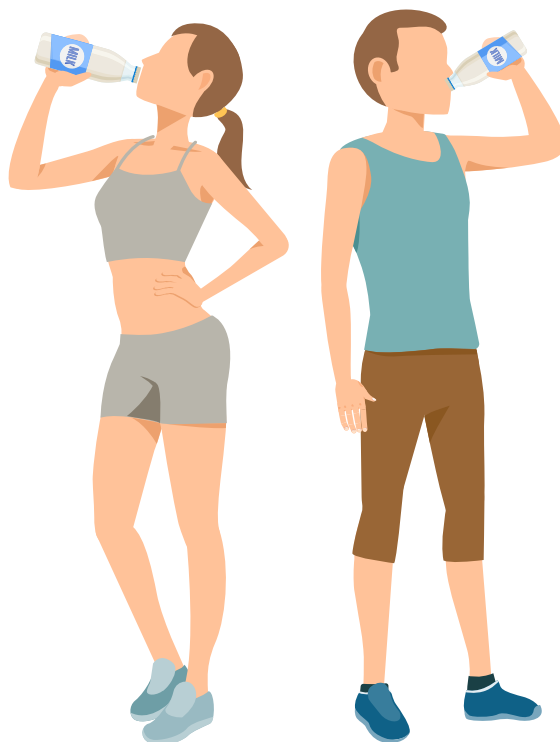
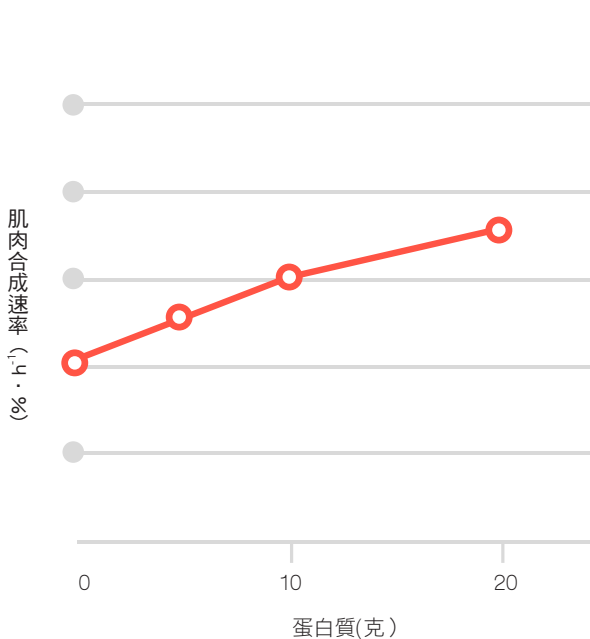
13. Dietary Protein Distribution Positively Influences 24-h Muscle Protein Synthesis in Healthy Adults

14. <https://www.nutridesk.com.au/post-exercise-metabolic-window.phtml>

15. The Impact of Pre-sleep Protein Ingestion on the Skeletal Muscle Adaptive Response to Exercise in Humans: An Update. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnut.2019.00017/full>

這樣才吃得夠

- 一般成年人每日的蛋白質應攝取量為「體重 $\times 0.8 \sim 1.2\text{g}$ 」。例如：60公斤者，每日蛋白質建議攝取量約為 $1 \times 60\text{g} = 60\text{g}$ 。
- 高度運動者，須加倍攝取每日蛋白質需求量为「體重 $\times 2\text{g}$ 」。例如：60公斤者，每日蛋白質建議攝取量約為 $2 \times 60 = 120\text{g}$ 。
- 進行重量訓練增肌者，運動後建議攝取蛋白質20公克或白胺酸3公克，即達到促進蛋白質合成的建議。^{10,11}



如何平均吃

- 由於蛋白質在攝取後會逐漸吸收，一次性的補充可能不足，需每日平均多次補充，才能幫助身體24小時持續吸收，幫助肌肉合成。
- 研究顯示，每次攝取蛋白質20克，平均每3小時補充一次，效果更好。^{12,13}



12. Timing and distribution of protein ingestion during prolonged recovery from resistance exercise alters myofibrillar protein synthesis.

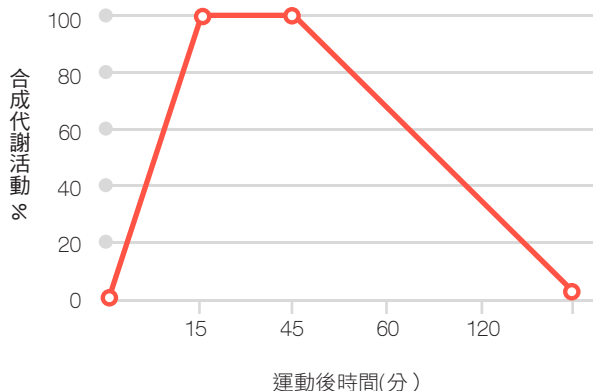
13. Dietary Protein Distribution Positively Influences 24-h Muscle Protein Synthesis in Healthy Adults.

時機對最有效

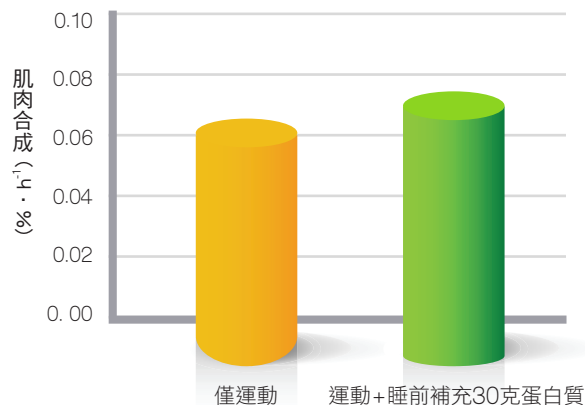
一天當中有兩個肌肉合成的黃金時間，可加強增肌營養，幫助肌肉生長。

- **訓練後：** 研究顯示，訓練後30分鐘為肌肉合成的黃金時間，45分鐘後合成效果將大幅下降。因此把握在黃金時間補充增肌所需的關鍵營養，可更有效幫助肌肉合成。
- **睡 前：** 因睡眠時，肌肉進入長期的斷裂時間，所以在白天運動後，配合睡前補充20～40克的蛋白質，可幫助肌肉合成。

訓練後30分鐘為肌肉合成黃金時間¹⁴



睡前攝取20～40公克的蛋白質，有助於睡眠時間肌肉合成¹⁵



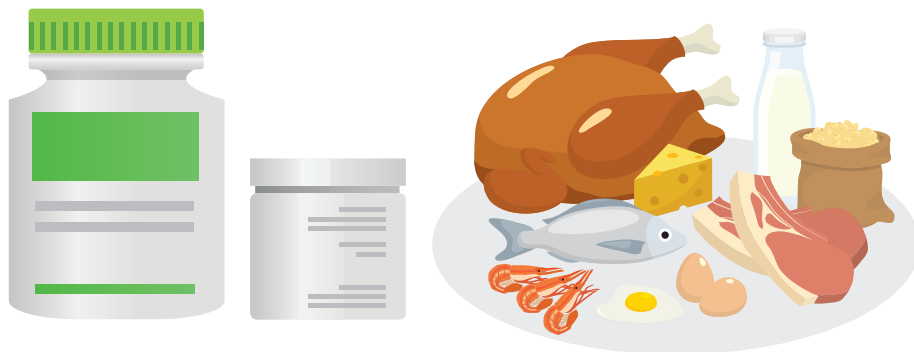
14. <https://www.nutridesk.com.au/post-exercise-metabolic-window.phtml>

15. The Impact of Pre-sleep Protein Ingestion on the Skeletal Muscle Adaptive Response to Exercise in Humans: An Update. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnut.2019.00017/full>

挑選增肌營養該注意什麼？

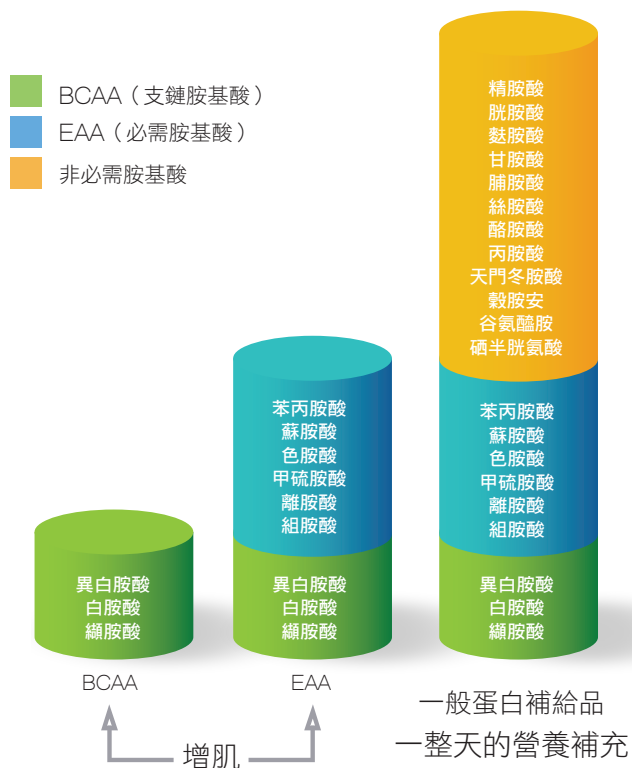
挑選增肌營養，要選擇好消化且對身體無負擔的產品，並在不同時間使用不同的關鍵營養。平日可透過蛋白質補充一天所需營養，運動後30分鐘左右，則可把握肌肉修復黃金時間，搭配更消化更快的胺基酸，幫助身體取得關鍵營養。且若蛋白質的消化率達到標準，動植物來源皆適用。

使用時機	使用種類	產品特性
平日使用	優質蛋白質	● 好消化：PDCAAS=1 ● 無負擔：無乳糖、無膽固醇、低熱量
運動後 黃金30分鐘	必需胺基酸 (Essential Amino Acids, EAA)	關鍵時刻需要吸收更快的營養素： 必需胺基酸（Essential Amino Acids, EAA）



什麼是EAA（必需胺基酸）？

跟一般蛋白補給品及BCAA有什麼不同？



● 一般蛋白補給品：

含人體無法自行合成的9種必需胺基酸，以及可自行合成的13種非必需胺基酸，共22種，有助組織修復，幫助生長發育，可用於肌肉生長。蛋白質為大分子，吸收速度較胺基酸產品慢，可幫助維持一天中長時間的肌肉合成與其他身體機能，作為日常補充。

● 必需胺基酸

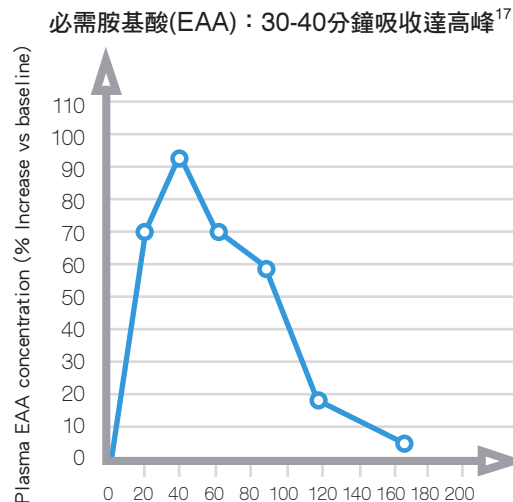
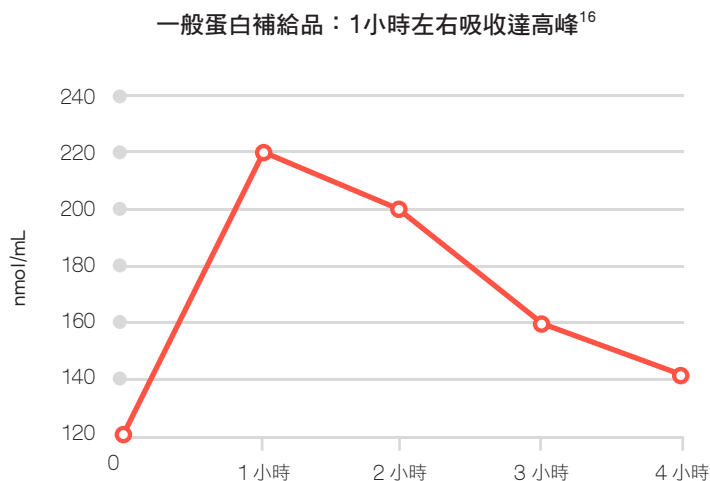
（Essential Amino Acids, EAA）：

人體必需靠外在補充的胺基酸。必需胺基酸中的白胺酸、異白胺酸、纈胺酸被稱為BCAA（支鏈胺基酸），可幫助肌肉生長，對增肌尤其重要。但BCAA需要完整的EAA才能發揮功能，僅補充BCAA是不足的。

因胺基酸為小分子，吸收速度較快，可做為運動後黃金時間關鍵營養補充。

質比量更重要—— 關鍵時刻需要關鍵營養

平時攝取一般蛋白質補充品後，體內需要經過分解，才能將蛋白質轉化成可用的胺基酸，在約莫1小時左右，體內吸收可達高峰，4小時左右完全吸收。而胺基酸的分子比蛋白質更小，不須經過冗長的分解，吸收速度會比蛋白質更快，約經過30～40分鐘後，即可達體內吸收的高峰。因此建議在運動後的黃金30分鐘肌肉合成時間時，直接攝取必需胺基酸滿足身體所需。

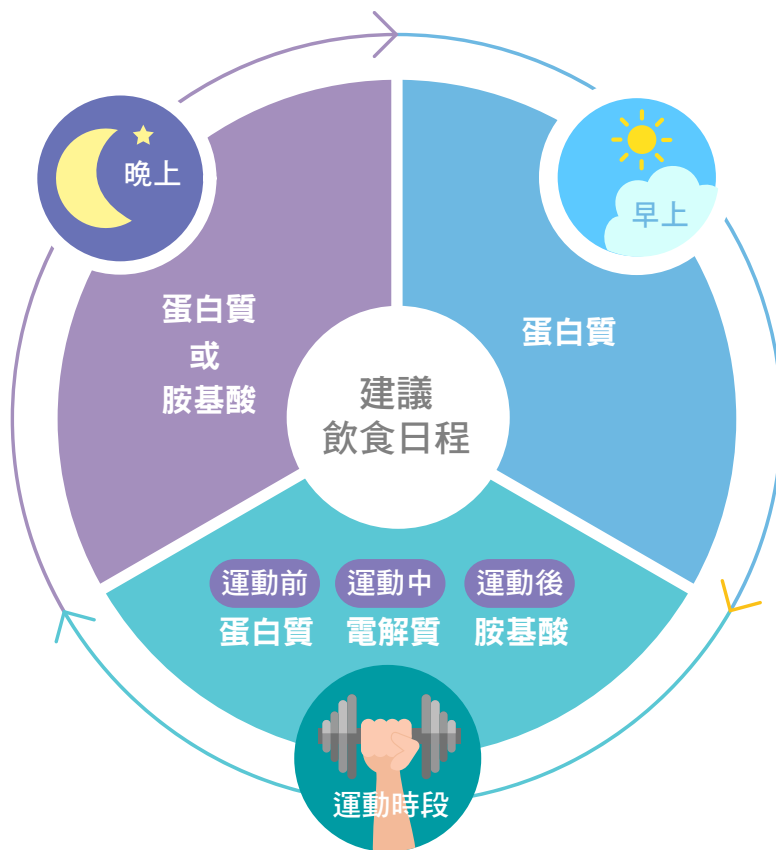


16. Purpura M, Lowery RP, Joy JM, De Souza EO, Kalman DS, et al. (2014) A Comparison of Blood Amino Acid Concentrations Following Ingestion of Rice and Whey Protein Isolate: A Double-Blind Crossover Study. J Nutr Health Sci 1(3): 306

17. Condino et al. (2013) Plasma kinetic of ingested essential amino acids in healthy elderly people.

把握一日蛋白質與胺基酸補充， 增肌更容易

除了吃對營養，配合運動，配合增肌三祕訣：吃得夠、平均吃、時機對，維持每日的營養補充習慣，增肌更容易。





顧客服務專線：(03)3537800

安麗日用品股份有限公司 2020年2月