



紐崔萊植物營養素



纖盈好體態 健康代謝全攻略



擁有纖盈曲線 不玩飢餓遊戲

維持理想體態是許多人想實現的目標，但其實這並不容易。除了隨著年齡漸增代謝變慢之外，久坐的靜態工作、不健康的飲食習慣、以及沒時間運動等，都增加了體態管理的難度。

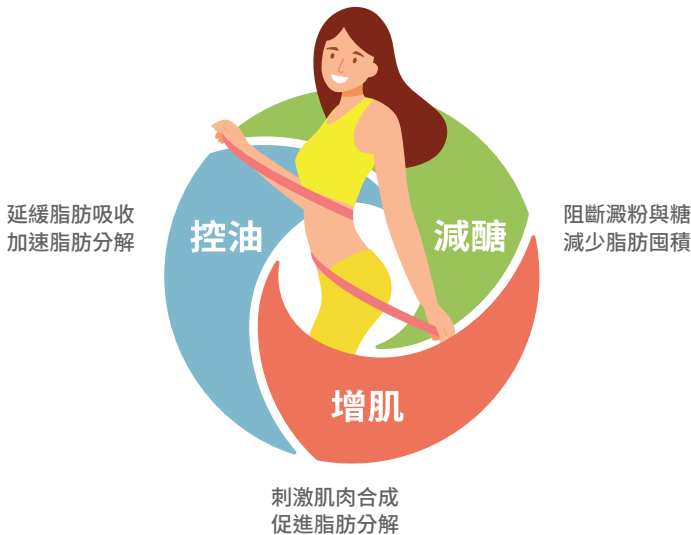
有些人為了追求體重數字，採用極端的節食來創造熱量赤字，反而瘦了肌肉和水分，導致基礎代謝率下降，無法減去體脂肪。有效率維持理想體態的方式，是選對關鍵的植物營養素，並搭配均衡營養飲食、培養運動習慣與良好生活作息。

選擇植物營養素 把握3關鍵

想要有健康體態，透過提升新陳代謝減去多餘脂肪只是第一步，還要更進階提升肌肉量，才能提升基礎代謝率。並透過減少攝取醣類、提高蛋白質在飲食中的比例幫助穩定血糖，創造易瘦體質。

同時把握3大關鍵：控油、減醣、增肌，善用植物營養素的力量，才能有效提升體內的循環與代謝，呈現健康體態。

維持健康體態3大關鍵



找出體態殺手 NG習慣一次解

不勻稱的體態是日積月累而來，要確實做到控油、減醣、增肌，必須精準補充植物營養素，才能事半功倍。首先要檢視自己的生活與飲食習慣，找出隱形殺手才能對症下藥。

靜態囤積型



日常活動量不足，又無法避免油膩食物，容易導致脂肪囤積。

- 坐式工作，例如辦公室上班族
- 飲食偏好含高油脂的排骨、滷肉、炸雞、洋芋片等
- 生活繁忙，常吃外食、無暇運動

解法方程式 ➔ 強化燃脂 + 脂肪分解 - 脂肪生長 - 脂肪吸收 = 控油

澱粉甜食控



飲食以澱粉類為主，攝取過多容易導致血糖上升、胰島素分泌、促進脂肪合成。

- 白飯、麵食、地瓜薯條等澱粉超過攝取熱量比例的50%
- 蛋糕等甜食中的蔗糖也容易導致血糖波動
- 除了透過低GI飲食幫助血糖穩定，也要抑制澱粉分解吸收

解法方程式 ➔ 少吃澱粉 + 抑制澱粉分解 - 糖分吸收 = 減醣

追求曲線族



想要擁有緊實的體態，除了加強增肌訓練，也可以透過補充營養素促進肌肉蛋白質合成，讓塑型更有效率。

- 減脂初有成效，想要進一步讓體態緊實不鬆垮
- 運動時間有限，想要讓增肌塑型更有效率

解法方程式 ➔ 開始運動 - 靜態時間 + 基礎代謝率 = 增肌

控油植萃分解UP

綠茶多酚磷脂複合物

減少油脂吸收、加速脂肪分解為人體所需的能量，才能有效減少體脂肪。擺脫負擔，就從控油開始吧！

油脂如何吸收與代謝？

脂肪吸收

油脂被吃下肚後，在腸道內先被脂解酶(Lipase)分解，然後再被小腸吸收運送到身體所需之處。若能阻礙脂解酶與油脂結合，就能減少分解、延緩吸收。

脂肪分解

脂肪氧化酶(Lipoxygenase)是分解過程中的關鍵酵素，負責將脂肪分解變成能量，因此促進脂肪氧化酶的活性可以幫助脂肪分解，達到減脂效果。

綠茶多酚 控油減脂雙管齊下

綠茶多酚具有雙重功效，是可以同時阻斷油脂吸收與促進脂肪分解的優質成分，是控油的好幫手。

延緩脂肪吸收

綠茶多酚中的兒茶素，因為它的特殊結構，可以和脂解酶結合成穩定的複合物，抑制其活性，避免脂解酶分解油脂。

促進脂肪分解

綠茶多酚能促進脂肪氧化酶的活性，有助於提高代謝速率，進而促進脂肪的分解和利用。



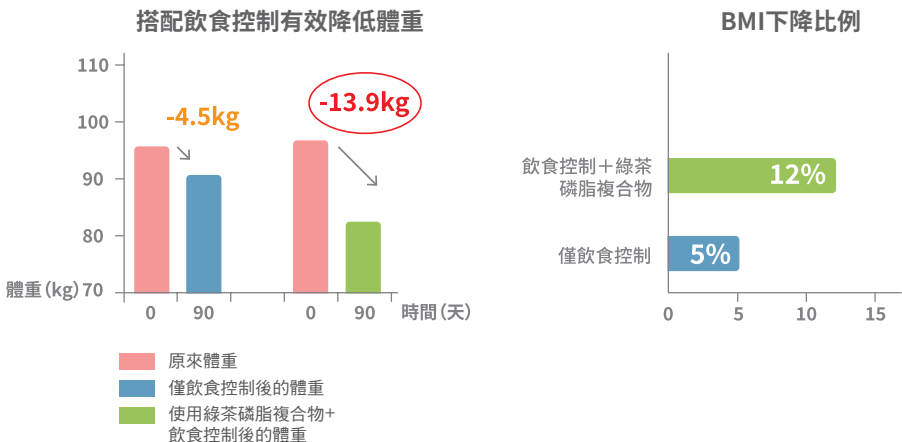
綠茶多酚專利進化 生物利用率才是關鍵

想要攝取綠茶多酚，以為只要喝綠茶就夠了嗎？事實上綠茶多酚是水溶性的，攝取後容易排出體外，透過GreenSelect® Phytosome專利包覆技術，與大豆卵磷脂結合成為脂溶性的結構，提升生物利用率達3-5倍，更能有效控油！



臨床實證 有效幫助體重管理

研究顯示，每天攝取綠茶磷脂複合物（綠茶萃取菁華達100毫克、大豆卵磷脂達200毫克）並搭配飲食控制，持續3個月，減重13.9公斤，比僅靠飲食控制減重多3倍，而僅靠飲食控制只能減4.5公斤。BMI 顯著減少12%，僅靠飲食控制只減少5%。



資料來源:

Di Pierro, F., Menghi, A. B., Barreca, A., Lucarelli, M., & Calandrelli, A. (2009). GreenSelect (R) phytosome as an adjunct to a low-calorie diet for treatment of obesity: a clinical trial. *Alternative Medicine Review*, 14(2), 154

減醣就要雙重閃澱

腰豆(白腎豆)與黃豆萃取菁華

澱粉食物、精緻糕點與含糖飲料，會導致血糖上升，胰島素分泌。當身體分泌胰島素越高，越會增加脂肪合成，抑制脂肪分解，造成體脂肪上升。

如何控制醣與糖？

平時三餐中所吃到的米飯、麵包這些澱粉類食物，在消化過程中，會先被澱粉酶分解成較小分子的雙醣、再被雙醣酶分解成小腸絨毛可吸收的葡萄糖。雙醣指的是麥芽糖、乳糖、蔗糖等，若從飲食中直接攝取到這一類的雙醣，也會分解成為葡萄糖。

若要延緩醣類吸收，就需要避免澱粉被分解成為葡萄糖，或是雙醣被分解為葡萄糖。

澱粉類



麵條



米飯



麵包



綠豆



紅豆



芋圓



珍珠

雙醣



砂糖



糖果



手搖飲



腰豆與黃豆聯手出擊 擺脫醣類負擔

科學家研發的專利腰豆與黃豆萃取物超級組合，可以延緩醣類吸收，幫助減少脂肪囤積，有效幫助健康管理。

腰豆萃取菁華—澱粉剋星

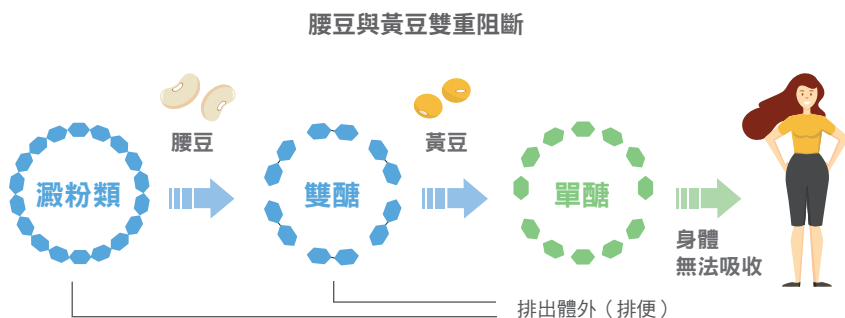
科學家從腰豆（又稱白腎豆）中萃取出「腰豆素」，發現其可以透過與 α -澱粉酶結合，抑制活性，阻止澱粉的消化吸收，形成糞便排出體外。

黃豆萃取菁華—甜食剋星

發酵過的黃豆萃取菁華，能夠抑制 α -雙醣酶的活性，減少雙醣被分解成單醣，讓蔗糖不易消化吸收，直接排出體外。

沒有被分解的澱粉或糖要怎麼排出去呢？

當糖分被阻擋吸收後，停留在腸道，會產生氣體，歐芹濃縮素可以有效促進糖分的排出，減少腸道氣體的產生。而沒有被分解的澱粉或糖，會直接隨著糞便排出體外



專利配方組合 控醣飲食更輕鬆



增肌魔法 俐落有型

紅花籽油 (含共軛亞麻油酸)

體脂已經控制住，但為何身形曲線還是看不出來？這表示仍要加強增肌。除了運動之外，還需要能雕塑線條的好朋友，讓體態更有型！

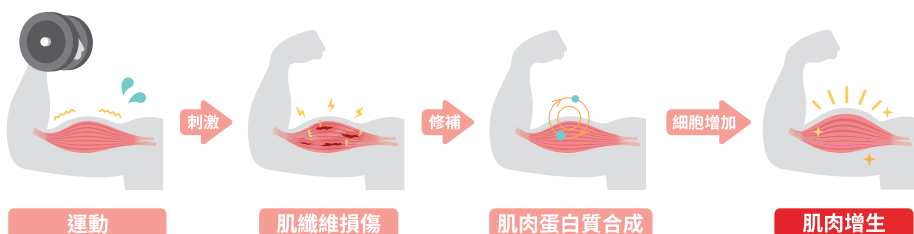
緊實線條 肌不可失

想要擁有緊實線條，「肌肉」是建構好體態的重要功臣。肌肉比例較高時，不但外型顯瘦，還能提高熱量消耗。睡覺時肌肉所消耗的熱量，超過身體總消耗量的 25%，因此肌肉比例高的人更能維持身型。

如何幫助肌肉生長？

想要強化肌肉生長，最重要的就是運動與營養補充。首先透過運動刺激，損傷肌纖維後，藉由營養素的補充來促進肌肉生長，除了補充蛋白質作為肌肉合成的材料，還可以透過刺激肌肉蛋白質的合成來增加肌肉生長的速率。

運動啟動肌肉增生過程





紅花籽油(含共軛亞麻油酸)有助增肌

身體要合成肌肉，需要足量的優質蛋白質作為原料，而共軛亞麻油酸可以藉由活化這個過程，幫助促進肌肉組織增長與修復。

過程中柑橘生物類黃酮可以從旁輔助。這是一種存在於柑橘類水果的天然物質，可減少自由基的產生和細胞氧化損傷，幫助肌肉恢復及生長。

減脂還能多吃油嗎? 補充紅花籽油(含共軛亞麻油酸)會不會有負擔?

共軛亞麻油酸是一種必需脂肪酸，普遍存在於許多肉類、乳製品及油脂中，如果要從食物獲取共軛亞麻油酸，會吃到過多脂肪與熱量。必須透過保健品，才能補充有效型態的共軛亞麻油酸「trans-10,cis-12 CLA」，這種型態的CLA是調整體態的大功臣，還能避免吃到過多熱量，是最佳選擇。

紅花籽油(含共軛亞麻油酸) 有助增加瘦肌肉組織

研究顯示，紅花籽油(含共軛亞麻油酸) 可以調整身體肌肉與脂肪的比例，增加瘦肌肉組織，提升新陳代謝率。在動物實驗中，連續補充紅花籽油(含共軛亞麻油酸)10周，除了肌肉增加外，還能促進骨質調節機制，達到增強肌力、強健骨骼的效益。

含共軛亞麻油酸的食物



牛肉



羊肉



葵花籽油



紅花籽油



乳製品

Rahman MM, Bhattacharya A, Banu J, Fernandes G. Conjugated linoleic acid protects against age-associated bone loss in C57BL/6 female mice. J Nutr Biochem. 2007;18:467-474.

輕盈減脂 做好營養管理

優質營養飲品

想要達到理想的體重與體脂目標，除了留意熱量攝取外，更要注重均衡營養，維持血糖穩定，來減少脂肪囤積。

均衡營養是健康體態的基礎



提升蛋白質 有助血糖穩定

過度攝取醣類，血糖會快速升高、胰島素大量分泌，會將過多的能量合成為脂肪儲存。因此要設法增加蛋白質攝取，並減少醣類的比例，幫助穩定血糖。

衛福部建議一天的蛋白質攝取應為全天熱量的15%左右，減脂期間建議提升至30%以上，同時降低醣類的比例，有助延緩血糖上升。

為何需要營養飲品？

受限於生活忙碌，往往不自覺吃下過量的高油鹽食物，例如蛋餅、雞腿便當。想要均衡營養、又想節省時間，建議選擇方便的均衡營養飲品，既能快速解決一餐，又能獲取適量營養避免過多負擔。

優質營養飲品必備要件

- 蛋白質的熱量比例佔總體30%以上
- 豐富的膳食纖維，增加飽足感，促進排便
- 含多種維生素及礦物質，促進新陳代謝

纖盈百寶箱 健康體態不破功

維持纖盈體態，需要養成良好生活習慣，平時已經很努力的減少口腹之慾，還是難免發生突發的踩雷狀況，建議隨身必備減脂、控醣、增肌三類營養素，隨時補充，讓你長期維持不破功！



輕盈減脂的營養管理

使用情境	補充營養素	說明
工作需久坐	● ● ●	久坐不動容易囤積脂肪，需要加強控油與增肌，並搭配營養飲品作為每日早餐
中午訂便當	● ●	便當飯量不少，主菜也偏油膩，需要做好控油與減醣
常態性外食	● ●	外食烹調通常高油鹽，澱粉比例高，需要控油、減醣雙管齊下
假日下午茶	● ●	蛋糕、小點心含較多澱粉與高油脂，而飲料也是含醣殺手
吃零食紓壓	● ● ●	洋芋片等零食含較多澱粉與高油鹽，紓壓不如去運動增肌吧
聚會吃大餐	● ● ●	享受大魚大肉，需要燃脂、控油、減醣，也別忘了透過營養飲品平衡一下
運動很努力	● ●	透過飲食調整與攝取營養素，幫助運動增肌更有效率

- 綠點 (綠茶多酚磷脂複合物)
- 黃點 (腰豆黃豆萃取菁華)
- 紅點 (共軛亞麻油酸)
- 藍點 (營養飲品)



紐崔萊是全球銷售第一維生素及營養補充品品牌

資料來源：GlobalData, <http://gdretail.net/amway-claims/>

顧客服務專線：02-2175-5166

安麗日用品股份有限公司 2023年7月