



腸道菌出擊
內臟脂肪OUT

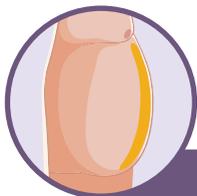


後生元 CECT8145—改寫你的代謝密碼

你知道嗎？肚子胖比臀腿胖更傷身

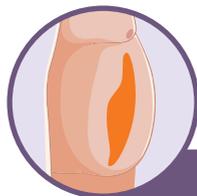
許多人以體重、BMI 做為胖瘦的依據，沒超標就覺得沒問題，因此輕忽了體脂肪的威脅！尤其是體重和 BMI 都正常、四肢纖細、腰卻過粗的「隱形肥胖」族群，極有可能埋藏著內臟脂肪危機，進而危害健康。

人體的脂肪分布位置很多元，依堆積位置不同，可分為「皮下脂肪」與「內臟脂肪」兩種，對於健康的影響大不同。



皮下脂肪

附著在皮膚之下的脂肪，可以直接用手輕易捏起，最容易囤積在下半身，例如臀部、大腿，造成身型的肥胖，主要影響外觀，對健康的危害相對較低。



內臟脂肪

是指堆積在腹腔內，圍繞在肝臟、腸道和其他內臟器官周圍的脂肪，大多積聚在腹部，過多的內臟脂肪可能不會讓外表胖得很明顯，但對健康的威脅遠大於皮下脂肪！



皮下脂肪型肥胖
洋梨型身材



內臟脂肪型肥胖
蘋果型身材



為什麼內臟脂肪是最危險的脂肪？

內臟脂肪具保護、穩固內臟的功能，但若是過高，則會成為「身體發炎製造機」，影響全身代謝，除了造成三高等代謝性疾病，還會增加慢性疾病的風險：

心血管疾病

內臟脂肪會釋放發炎因子，破壞血管，導致動脈硬化、高血壓，甚至中風。



糖尿病

內臟脂肪會導致胰島素阻抗，讓血糖失控，引發第二型糖尿病。



脂肪肝

當肝臟積聚過多內臟脂肪，形成脂肪肝，會阻礙肝臟代謝和解毒的功能，長期可能引發肝硬化、肝癌等情況。



癌症

內臟脂肪會讓身體長期處於慢性發炎狀態，降低免疫力，容易提高大腸癌、胰臟癌、腎臟癌等癌症的發生率。



內臟脂肪過高的原因，是由於長期腸道菌相失衡、飲食不均、飲酒過量、缺乏運動、壓力過大、睡眠不足、基因與遺傳等。可藉由調整生活習慣改善，遠離疾病風險。

如何檢測看不見的內臟脂肪？

想要知道自己內臟脂肪是否超標，電腦斷層掃描是最精確的方式，而平時可透過以下簡易方式自我檢測。



測量腰圍

測量方式

除去腰部覆蓋衣物，將皮尺繞過腹部中線，使其能通過左右兩側肋骨下緣至骨盆上緣的中間點，同時注意皮尺與地面持平，緊貼但不擠壓皮膚，在吐氣結束時量取即可得到腰圍數值。

正常標準

男性腰圍 < 90 公分
(35.5 吋)

女性腰圍 < 80 公分
(約 31.5 吋)



計算腰臀比

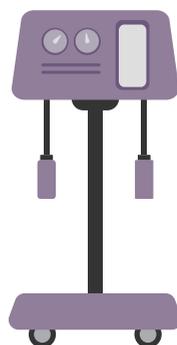
測量方式

依上述方式先量出腰圍數值，再用皮尺取臀部最高點（最翹、最凸處），測量出臀圍，然後計算腰圍與臀圍的比值，即腰圍（公分）/ 臀圍（公分）。

正常標準

男性 < 0.92

女性 < 0.88



身體組成分析儀

測量方式

利用市面上測量身體組成的儀器，需脫鞋、光腳站立在儀器上，即可計算出內臟脂肪的指數*。

正常標準

內臟脂肪指數

1 ~ 9：正常

10 ~ 14：輕度偏高

15 ~ 30：過高，須
就醫檢查

* 若要精準測量內臟脂肪，建議前往醫療院所，以專業腹部超音波或電腦斷層掃描檢查。

擊退內臟脂肪 4 招 1 關鍵

減少內臟脂肪無法立竿見影，需要長期且全面的生活方式調整，其中，改善腸道菌相最為關鍵，能為體質打好底，在體態管理過程中達到事半功倍的效果。

腸道菌可以調節代謝、控制食慾和改變熱量吸收，是決定內臟脂肪多寡和外在體態胖瘦的關鍵要素。

少吃精緻碳水及炸物，少喝含糖飲料，避免血糖快速上升、胰島素分泌增加，促使脂肪囤積；多吃蔬菜、優質蛋白質及好的油脂，多喝水促進新陳代謝。

調整飲食



每週運動 5 次或累計達 150 分鐘，每次至少 30 分鐘，且心率需達到 130 次以上，才算達到合格運動量。有氧及肌力訓練缺一不可，以增加基礎代謝率。

適量運動



規律的作息和每日 7~9 小時充足且品質良好的睡眠，能讓身體回復正常代謝功能，也能調節掌管飢餓感的賀爾蒙。

良好作息



壓力會促使壓力賀爾蒙—皮質醇分泌，不僅會增加食慾，也會讓脂肪特別容易囤積於腹部；冥想、瑜珈、深呼吸皆有助降低皮質醇。

舒緩壓力



理想體態



腸道菌相 主宰你的體態

你是屬於喝水都會胖的那種人嗎？總是瘦不了，搞不好是腸道菌在作怪！腸道不只是負責吸收與排便，越來越多的研究指出，腸道中菌相的組成，是影響身型體態的根本。

命運天註定 胖瘦「菌」決定

比起無法改變的先天基因，後天養成的腸道菌相影響 90% 的人體健康—包含我們的體態。實驗證實，身材是胖是瘦，由腸道中的菌叢來決定。

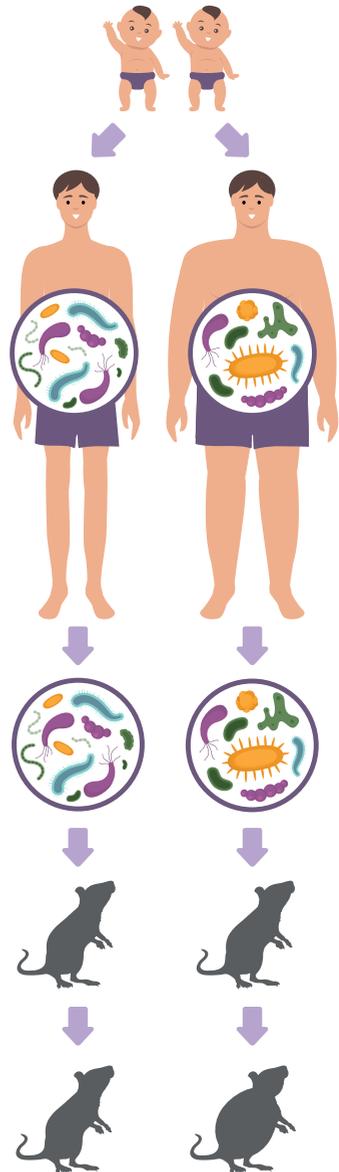
實驗如何進行？

一對同卵雙胞胎，先天基因幾乎無異，卻因後天影響造成身材一胖一瘦。在蒐集兩位受試者的腸道菌後，分別植入一群基因相同的無菌老鼠體內。

驚人結果揭曉！

即使兩隻老鼠吃的食物一模一樣，被植入較胖雙胞胎腸道菌的老鼠，體型橫向發展，而被植入較瘦雙胞胎腸道菌的老鼠，則維持原本體態。由此可見，腸道菌相對於身材胖瘦具有一定影響力。

幸運的是，腸道菌相是可以透過後天改變的，透過良好的飲食、運動、作息，為腸道養出瘦子菌叢，提升代謝機能，打造不易發胖的健康體質。



改善腸道菌相 代謝事半功倍

腸道菌相佳 有助脂肪代謝

腸道菌影響營養吸收與脂肪儲存，當腸道菌相失衡，將影響脂肪代謝，且容易導致慢性發炎，促進內臟脂肪累積；而維持腸道菌相平衡，可避免發炎反應，減少內臟脂肪囤積。

益菌3強 聯手改善腸道菌相

想要優化腸道菌相，除了大家熟知的益生菌、益菌生之外，近年來隨著對腸道微生物群研究的深入，科學家發現不具活性的「後生元」也有益於腸道健康，其中，特定菌株的後生元能改變脂肪代謝的方式，讓我們健康地瘦、瘦得健康。

調整好腸道菌相，才能真正由內而外養成健康易瘦體質，持久穩定地維持好體態！



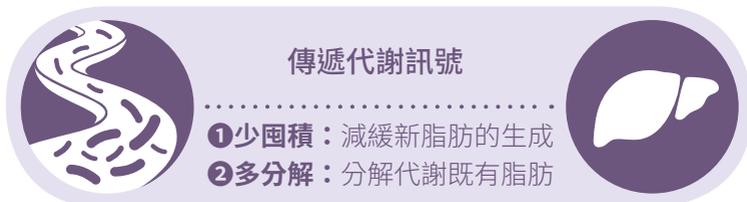
*什麼是熱去活技術？

指的是在菌株生長期間的最佳時點進行高溫處理的過程，讓菌株失去活性但保留其保健功效，而因為菌已不具活性，可免冷藏、耐高溫、耐酸鹼，處於更為穩定的狀態。

內臟脂肪殺手 後生元 CECT8145

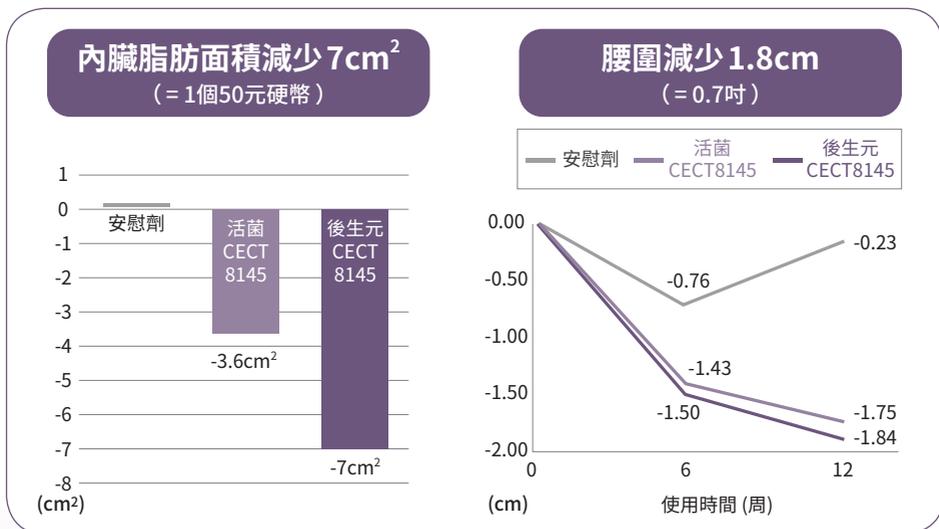
少囤積、多分解 KO內臟脂肪

後生元 CECT8145，是代謝專門菌株—乳雙歧桿菌 CECT8145 的熱去活版本，經口服攝取進入腸道後，會啟動一連串的連鎖反應，由「腸道細胞」傳遞代謝訊號給脂肪的指揮中心—「肝臟」，執行以下指令：



燃脂、腰瘦 人體臨床實證有效

經人體臨床實驗證實，後生元 CECT8145 能有效減少內臟脂肪面積，進而縮小腰圍尺寸，瓦解頑固內臟脂肪的效果比活菌 CECT8145 更勝一籌！



對象：有腹部肥胖成年人 時間：12 周

* 臨床實驗為隨機雙盲試驗，對象為有腹部肥胖成年人，時間為期 12 周

資料來源：“Effects of daily consumption of the probiotic *Bifidobacterium animalis* subsp. *lactis* CECT 8145 on anthropometric adiposity biomarkers in abdominally obese subjects : a randomized controlled trial.” *Int J Obes (Lond)* 43 (9) : 1863-1868; “Evaluation of functional effect of a postbiotic formula on fat deposition in *C. elegans* model” *Paterna* (2024)

強化「少囤積、多分解」精準營養來助攻

維持好體態，擺脫內臟脂肪，除了選對後生元，還需要正確的植物營養及維生素，來強化「少囤積、多分解」的功能，維持腸道好菌相。

少囤積

萃取自天然的珍貴蔬果，提供多元植物營養素，豐富的抗氧化成分具有抗發炎的作用；富含膳食纖維，促進腸道蠕動和消化健康，同時作為益菌生，是滋養腸道好菌的好幫手。



黃金奇異果

- 含天然抗氧化物—葉酸，降低發炎反應，抑制脂肪細胞生成。
- 含結構極為複雜的果膠纖維，提供腸道好菌豐富營養，維持菌相平衡。
- 維護腸道健康，促進排便、緩解便秘，消化更順暢。



紫蘿蔔

- 含天然抗氧化物—花青素，對抗因代謝活動增加而產生的自由基，減緩發炎反應，減少脂肪囤積。
- 含膳食纖維及多酚，作為益菌生滋養腸道好菌。

多分解

維生素B屬於人體必需的維生素，能促進新陳代謝，結合維生素B₂及B₅的力量，有助營養的分解和代謝，將食物轉化為能量，以維持正常生理功能。



維生素 B₂
(核黃素)

- 促進脂肪、碳水化合物與蛋白質分解，提升代謝效率。
- 強化脂肪代謝作用，可避免脂肪囤積於血液及肝臟中。



維生素 B₅
(泛酸)

- 為參與能量代謝過程的關鍵因子，幫助新陳代謝順利進行。
- 有助於膽固醇及體脂肪代謝，維持健康機能。



紐崔萊是全球銷售第一的維生素及營養補充品品牌*

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

此宣稱驗證是根據GlobalData的市場規模資料庫，包含各種蛋白質及營養保健產品在全球200多個國家中的品類市場規模及品牌市佔率。數據是基於零售價的零售總額及%占比。請注意，紐崔萊包括紐崔萊和Nutriway等品牌產品的銷售。

Amway

顧客服務專線：02-2175-5166

安麗日用品股份有限公司 2025年4月