

类胡萝卜素 : 抗氧化、抗老化的第一营养素 !

类胡萝卜素：重要的植化素之一，天然蔬果里含有丰富的植物生化素 (phytochemicals, 简称植化素)，是指存在于植物中的一些天然化合物。植化素让每种植物都有自己的特殊颜色，像草莓的鲜红、山药的洁白、茄子的紫、青江菜的翠绿、红萝卜的橘黄等等，原本是作为蔬果自我防御的功能，但研究却发现这些特殊成分**能够帮助人类提升生理的机能或预防、改善特定的疾病。**

「抗氧化之父」雷派克博士(Dr. Lester Packer), 是最早投入抗氧化物研究的科学家之一，他钻研抗氧化物对抗自由基以防止衰老理论已逾半世纪之久，他指出，自由基的伤害会加速老化的发生，而**类胡萝卜素则是人体第一线抗氧化、抗老化的营养素。**

他表示，五十年前就有研究人员发现抗氧化物能抑制自由基的数量，但是大家只知道抗氧化物的个别功能，而**雷派克博士却发现抗氧化物之间互相支援对抗自由基的网络关系。**

当自由基侵害身体细胞时，维生素E会率先挺身对抗自由基，但它自己也变成自由基，此时维生素C会去还原维生素E，但同时维生素C也变成了自由基，这时就需靠类黄酮素、硫辛酸来还原维生素C，所以整个抗氧化防御网就是一个接一个的连锁互动反应。

而**类胡萝卜素**与其他抗氧化物的功能不太一样，因为它的分子结构较特殊，可以忍受自由基10~20次的攻击，所以**类胡萝卜素**可以困住自由基，当**类胡萝卜素**在抵抗自由基的同时，其他的抗氧化物就能将防御网建构的更完整。

在我们**人体血液**中有六到七种不同的**类胡萝卜素**，皮肤中也有番茄红素、beta-胡萝卜素等，当自由基的侵害越大时，如生病、肥胖、抽烟、吸二手烟或过度日晒等，体内消耗的**类胡萝卜素**也就越多。但需特别注意的是，根据芬兰的一项研究报告指出，老烟枪如果只服用大量单一的beta-胡萝卜素，非但不能抗氧化，反而助长罹癌的风险，所以想要补充抗氧化物来抗老化的人，**平时最好多摄取新鲜的蔬果，而营养补充品则应选择复方产品，也就是含多种抗氧化物以及多种类胡萝卜素之产品为佳。**

健康赞：<http://www.JenKan.net>

健康的老，老的健康！

雷派克博士的研究中指出，身体防御营养素有很多种，这些防御营养素协助身体抵抗引起疾病与老化的自由基，其中，**类胡萝卜素是最重要的营养素**，因为它在体内的浓度越高，代表身体对于外来的侵略有更高的保护作用。

自由基是异常活跃分子，它会损害到健康细胞，自由基会因为暴露在不良环境压力中而形成，也会因为自己体内的新陈代谢形成，其他如食品添加剂、残留农药、药品、不良生活习惯、环境污染、紫外线、电磁波、X光、等，都是产生自由基的来源；**皱纹也是老化过程中自由基损害肌肤的结果。**

抗氧化剂能构成一个网络，保护细胞的健康和活力，有些抗氧化剂能直接地对抗自由基，我们称之为「自由基吸收型抗氧化剂」，另一种抗氧化剂则以还原氧化互替作用来对抗自由基，称之为还原型的抗氧化剂。

类胡萝卜素属于自由基吸收型抗氧化剂，以吸收或是捕捉自由基的方式来作用，因为其独特的分子结构能吸收自由基，以提供第一线的防御，直接保护和强化其它抗氧化剂，使其发挥重要的功能。抗氧化网络中的维生素C和E则是还原型抗氧化剂，它们共同作用，为细胞提供第二道防线。

美国自1991年起，开始全力推广 "5 a Day" 的饮食防癌运动以后，癌症的发生率及死亡率逐年下降。「天天5蔬果」即为每天应至少摄取五份蔬菜及水果。但为了追求更好的健康状态，每天摄取五份新鲜的蔬菜水果已经不再足够。

因此台湾癌症基金会自2004年起，推动新的健康改造运动「蔬果彩虹579」，意指蔬果的「5.7.9 摄取份数」与「彩虹摄食」原则，亦即，12岁以内儿童，每天摄取五份新鲜蔬菜水果，其中应有三份蔬菜两份水果；12岁以上、少女及所有成人女性，应天天摄食七份蔬菜水果，其中应有四份蔬菜及三份水果；而青少年及所有男性成人，则应每天摄食九份蔬菜水果，其中应包含五份蔬菜及四份水果。

「彩虹摄食」原则部分，则指蔬果的色彩如彩虹般大致可分为“红、橙、黄、绿、蓝、紫、白”七色，不同颜色所含的维生素、矿物质、纤维及植化素不尽相同，应均衡摄取各色蔬果。

类胡萝卜素可以保护淋巴球中DNA免受破坏，类胡萝卜素是体内防御网的第一线且为最重要的部分，身体无法自行合成，必须由饮食中摄取。

摄取足够的植化素类胡萝卜素可以让我们的身体器官随着年龄的增长而健康的老化，进而以健康的身体延长生命，避免因老化而引起的各种疾病，所以在增进健康的同时，还可减少庞大的医疗支出，不但如此，**在老化造成的神经退化、癌症、糖尿病、等特定疾病的预防与提高新陈代谢、增强免疫系统有惊人的功效，开启身体的自卫与自愈系统，迈向健康美好的人生。**

健康赞：<http://www.JenKan.net>

日本原装 — 『 识霸 』、 『 裸藻 』

每天 『 4粒 』 等于 『 9份 彩虹蔬果 营养素 』

身体需要的是**营养素**，不是药；药只能治标，不能治本！
只需**提高新陈代谢**、**增强免疫系统**，您就拥有健康的身体！

每天 4 粒 『 识霸 』 (『 裸藻 』)，等于吃了 『 9 份彩虹颜色蔬菜水果的**营养素** 』，**节省您的宝贵时间**，让您及家人天天**彩虹蔬果579**：**营养均衡**、**方便省时**、**健康活力**、**幸福人生**。

详情请参阅：

健康赞：<http://www.JenKan.net>

绿加利公司：<http://www.naturally-plus.com/gl/zh/>

销售第一的**全方位营养素**「识霸」与「裸藻」利用互联网行销**全球150个国家**。

购买商品：http://nds.naturally-plus.com/online/entry?locale=zh_CN

介绍人会员编号：[1831496](#)

介绍人电子信箱：1831496@gmail.com

介绍人BC编号：[001](#)

指定注册位置：[不指定注册位置](#) (不打勾)

网购流程说明：<http://pan.baidu.com/s/1kTMZU4Z>

吃便宜、吃免费、团购管道：JenKan168@qq.com