

**泛酸 (維生素B5)**  
泛酸具有多種功效，並參與新陳代謝的整個過程。泛酸是輔酶A的組成部分，參與超過100種新陳代謝反應，包括碳水化合物、脂肪和蛋白質的分解。泛酸有助於形成健康的肌膚和組織，能幫助神經系統的運作、控制血液循環、保護關節，亦能促進頭髮生長。

**L-茶葉丙氨酸**  
L-茶葉丙氨酸能幫助人體產生「快樂」激素，通常為正腎上腺素或內啡肽，並緩解抑鬱症。L-茶葉丙氨酸亦可於進食後，觸發腸胃的滿足感神經。

**鈣**  
鈣調節血壓和心跳，並負責肌肉和神經的剌激功能，亦是傳送神經訊息不可缺少的元素。

**L-精氨酸**  
L-精氨酸可分解血管中的積聚物，從而可幫助預防心臟病發作和中風。L-精氨酸亦可穩定血管、骨骼和關節，當人體內沒有足夠的葡萄糖時，亦可增強肌肉的機能。

**輔皮素**  
輔皮素是一種生物類黃酮，可幫助形成其他的生物類黃酮。在此類物質中，人們對輔皮素的研究最為發達，其作用好於植物的激劑(更準確地說，是植物類黃酮)。輔皮素具有多種益處，其中包括抗阻剌激作用，亦即具有抗疲勞和消炎的特性。輔皮素作為強抗氧化劑亦可用於預防血管形成。輔皮素可保護「脆弱的」低密度脂蛋白膽固醇免受氧化，並抑制前列腺細胞的擴散。

**紅葡萄酒精華**  
紅葡萄酒精華含有抗氧化黃酮類化合物(具生物類黃酮)，具有與人們所熟知的紅葡萄酒相同的出色抗氧化作用，因此有益於心血管系統。

**硒**  
硒是必需微量元素，有助於排除毒素，提升免疫系統。硒能促進維生素E的功效，並作為必需酶-穀胱甘胱過氧化酶的組成部分，起到清除自由基的作用。

**鈣**  
鈣和鈣一樣，是形成骨骼、軟骨、組織、頭髮和指甲的重要成分。鈣能影響骨質礦化作用過程。鈉亦會增加防禦性細胞的數量，穩定肺組織並具有消炎效果。另外，鈉亦降低了鈉的生物利用度，這對體重過高的人士有利。

**水飛薔薇**  
水飛薔薇具有消炎效果，並可保護肝臟免受毒素、藥物和酒精分解產物的傷害。水飛薔薇可穩定細胞，因此有益於緩解過敏症狀。和其他許多植物精華一樣，水飛薔薇作為抗氧化劑可避免較高劑量自由基的傷害。  
水飛薔薇不僅能促進產生新的肝細胞，亦可改善肝的更新功能。

**牛磺酸**  
牛磺酸是胆汁酸的組成部分，對新陳代謝起著重要的作用。膽汁酸的形成，是排除膽固醇的最重要方法。牛磺酸是優質的抗氧化劑，可供細胞免受氧化性損傷。牛磺酸對心臟有積極的調節作用，亦具有抗心律失常及降低血壓的特性。

**L-精氨酸**  
男性血液循環需要充足的L-精氨酸。此種氨基酸可擴張血管，確保充足的血液循環。L-精氨酸幫助產生T淋巴細胞，並有助於神經和肌肉放鬆。L-精氨酸常用於在劇烈運動中(如體育運動)產生能量。

**L-色氨酸**  
您是否患有睡眠障礙?若有，則可能是由於您體內缺乏L-色氨酸。這是因為人體在充足的L-色氨酸的情況下，形成5-羥色胺。5-羥色胺有助於穩定情緒的平靜和諧。5-羥色胺亦是「激素之王」-只有具備足夠含量的5-羥色胺，才能富有創造力、能幹及才思敏捷。配合精和維生素B6，效果最佳。

**L-酪氨酸**  
此種氨基酸對血細胞的形成必不可少。同時，L-酪氨酸亦是內分泌腺(例如甲狀腺)正常運作所不可缺少的物質。L-酪氨酸具有強神效，亦用於治療抑鬱症。目前，科學家正研究此種氨基酸的注意力增強效果是否有助於治療老年痴呆症(阿茲海默症)和癲癇病。

**L-纈氨酸**  
如您希望有「積極的意志」，則L-纈氨酸是必不可少之物質。同時，L-纈氨酸能增強免疫系統，並對肌肉的形成有重要作用。L-纈氨酸通常配合L-亮氨酸和L-異亮氨酸而存在。

**鈣**  
鈣是一種必不可少的微量元素，能幫助多種酶產生作用。骨骼和細胞的生長亦需要鈣。

**維生素A(視黃醇)**  
視力良好與否，尤其是於光線不足的情況下，取決於人體內是否有足夠量的維生素A。有句諺語說「野兔不戴眼鏡」，正是說明胡蘿蔔所含β-胡蘿蔔素的重要性，在人體內，β-胡蘿蔔素可轉化為維生素A。攝取足量維生素A，能保護皮膚、黏膜，並為免疫系統提供全面支援。此種維生素亦對牙齒、牙床和頭髮有益。

**維生素B1(硫胺素)**  
此種維生素可刺激食慾，並幫助保持頭腦清醒，亦能鞏固神經及心血管系統。

**維生素B2(核黃素)**  
核黃素有助於皮膚、頭髮和指甲生長，並對視覺、健康及整體生長過程有正面影響。

**維生素B3(菸酸)**  
菸酸對重要的新陳代謝功能具有調節作用，是釋放能量，保護皮膚、神經組織所必需之物質。

**維生素B6(吡哆醇)**  
維生素B6參與蛋白質的合成和分解，亦對氨基酸代謝起著關鍵作用。此外，腦部的傳訊物質的形成，亦取決於維生素B6。血細胞的紅血球、免疫系統，均受維生素B6的積極影響。

**維生素B12(鈣胺素)**  
維生素B12負責紅血球的形成，並確保神經強健。維生素B12令人心情開朗、樂觀向上、熱愛生活，亦是促進注意力增強所不可缺少的物質!

**維生素C(抗壞血酸)**  
維生素C有多種功能，其中最重要的是作為一種抗氧化劑，保護細胞免受自由基傷害。維生素C可強化免疫系統，並對結締組織和骨骼的合成起著重要作用，所有的新陳代謝、血管、牙床、皮膚、視力和神經，均受其於此「全能」維生素。維生素C亦對人的心情、睡眠、注意力及其他方面均有正面影響。

**維生素D3**  
維生素D3最重要的作用是參與調節鈣和磷的代謝。骨骼、軟骨和牙齒的合成及保養，亦取決於此種維生素。

**維生素E NAT(生育酚)**  
天然維生素E具備強大的抗氧化能力，能保護細胞，並幫助細胞運作。維生素E亦可保護細胞膜、遺傳基因和血管免受自由基的傷害，更具有抵抗炎症和預防動脈硬化的作用。維生素E亦參與肌肉和其他組織的形成。

**鉀**  
鉀既是多種酶催化劑的組成部分及多種酶的催化劑，亦是頭髮生長、皮膚組織形成所必需之元素。



### 營養素詞彙

**金合歡膠(阿拉伯樹膠)**  
金合歡膠對免疫系統產生作用，令腸道更健康。腸道中的自然微生物將金合歡膠消化為短鏈脂肪酸，並進一步形成腸道菌叢，從而降低患大腸癌的風險。

**L-精氨酸**  
L-精氨酸是一種氨基酸，對骨骼和脂質代謝非常重要。L-精氨酸可能降低血壓並減少膽固醇，亦可形成血小坂，起到止血作用。L-精氨酸不僅能加快傷口癒合，亦有助於改善免疫系統，增強性慾。

**生物類黃酮，柑橘生物類黃酮**  
黃酮類化合物有極多種作用，包括改善血液循環和心搏、防止紫外線照射的傷害，亦能起抑制癌劑和抗超脂劑的作用，並可降低低乳糜脂水平，改善磷平衡。黃酮類化合物能降低體溫，具有消炎作用。黃酮類化合物可顯著增強維生素C的功效和生物利用度。

**生物素(維生素H/B7)**  
肌肉、頭髮和指甲健康，有賴充足的生物素幫助新陳代謝。生物素能將脂肪酸合成與分解，同時調節膽固醇代謝。碳水化合物和蛋白質代謝及血糖水平的調節亦需要適量生物素。

**鈣**  
鈣是形成及保護骨骼、牙齒和膠原纖維必不可少之元素。鈣確保正常的肌張力和有規律的心跳，同時參與了神經脈衝的傳達過程，並有助於加速傷口癒合。

**L-肉鹼**  
L-肉鹼對高速度新陳代謝器官很重要(如肌肉、心臟、肝臟和腎)。L-肉鹼亦是為粒體中燃燒脂肪酸的轉運分子。L-肉鹼更可提高免疫力，增強身體抵抗全身疲乏和疲憊的能力。

**L-肌肽**  
L-肌肽是一種典型的「抗衰老氨基酸」。在骨骼、心肌、關節及眼部晶體中，均含有高濃度的L-肌肽。L-肌肽有利於改善老化性的疾病(如心臟、骨頭、關節、結締組織和眼睛的疾病)。



**類胡蘿蔔素 (β-胡蘿蔔素 = 維生素A原/葎草素/番茄紅素)**  
類胡蘿蔔素類為次級代謝物活性劑，因具有特殊抗氧化效能而被稱為「自由基清除劑」。除經常用作食物色素的β-胡蘿蔔素以外，人們對番茄紅素亦不會陌生，此物質便是蕃茄中的紅色素。

**膽鹼 (胆汁素)**  
膽鹼(胆汁素)的腸系統進行運作，從而幫助血液排除毒素。膽鹼亦可將甘油酯和脂肪從肝臟轉運至組織內，而此類物質若在肝臟內積聚，將導致此器官的功能失常。  
膽鹼於腦部及神經中轉化為乙醯膽鹼，此物質是腦部內控制行為和情緒的主要神經傳導物質。膽鹼及卵磷脂能增強記憶力(卵磷脂 = 膽鹼與肌醇的合成物)。

**軟骨素**  
軟骨由多種物質組成，能保護骨節間的接觸面。軟骨由軟骨細胞產生的細胞和基質組成。軟骨素是軟骨基質的主要成分之一，能抑制應激軟骨的分解蛋白質(酶)的活動。軟骨素可促進軟骨基質的形成，並提高軟骨的耐久性。軟骨素為天然產物，由動物體內提取而成。

**鎂**  
鎂是一種微量元素，可促進分解脂肪酸及碳水化合物代謝。人們亦認為鎂與血管的健康密切相關。鎂對皮膚的硬組織及眼球組織均有影響。

**柑橘生物類黃酮** 見生物類黃酮

**輔酶Q10 (泛醌)**  
人體內的每一個活細胞均需要能量。產生於肝臟內的輔酶Q10的工作就是為所有的細胞提供能量。人體內95%的能量均由O10作為催化劑轉化而來。年齡的增長，長期飲酒及服用藥物，均會降低製造Q10的能力，因此年逾40歲，長期飲酒或服用藥物的人士，應該補充Q10作為預防疾病的方法。  
此外，Q10是維持人體正常功能所必需的元素，能減少心臟發作過程中對人體所造成的永久性損傷，亦可增強心臟組織的抵抗力。

**酶**  
酶是多種對抗自由基的酶的組成部分。由於骨骼和結締組織的形成過程需要酶，因此酶對新陳代謝相當重要。從食物中吸收酶時亦需要酶。

**肌酸**  
肌酸可增強肌肉、關節和神經細胞的功能。肌酸有助於提供能量，運動員要求具備高水平耐力及競技能力，應服用肌酸，並配合BCAAs、鎂及大量水。肌酸可防止轉錄於帶原病變患者和競技運動員的體內形成，酶將產生於體蛋白轉化為能量的過程中。肌酸亦可讓人體於運動後更快恢復體能。

**L-半胱氨酸**  
L-半胱氨酸為帶抗氧化性質的非必需氨基酸，能幫助強化結締組織，加快恢復過程，並促進排除毒素。

**葉酸 (維生素B9)**  
人體細胞分裂的過程需要葉酸。葉酸對神經系統的發展與運作起着決定性的影響，並有助於確保男性體內的精子質素。葉酸亦有益于抗體的產生及頭髮和指甲的生長。

**煙草黃素 (煙草檸檬酸)**  
煙草黃素檸檬酸可減慢脂肪酸的合成，亦能降低食慾，主要用於減肥飲食。

**葡萄糖胺**  
葡萄糖胺為天然解毒劑，關節含有高濃度的葡萄糖胺。葡萄糖胺是一種「症狀緩解劑」，功用與NSAR(非類固醇消炎藥)相同，但副作用更少。  
有證據表明葡萄糖胺可延緩軟骨流失。葡萄糖胺對減輕關節退化和疼痛的產生及檢測加以證實。葡萄糖胺為天然產物，由海洋動物的殼提取而成。

**L-穀氨酸**  
L-穀氨酸可使思慮停滯，不但能增強記憶力，亦可提高注意力。同時，此氨基酸亦負責腦部的排除毒素工作，並對免疫系統提供進一步支援。L-穀氨酸能改善胃和腸道提供保護，給與神經細胞必需的營養。

**L-穀胱甘肽**  
所有細胞均利用L-穀胱甘肽將毒素帶入細胞中，由此可見L-穀胱甘肽的重要性。L-穀胱甘肽是細胞分裂和所有基因傳導的導向分子，亦能抵禦放射物，對免疫系統有重要作用，能促進維生素C和新陳代謝，並幫助細胞排除毒素。

**L-甘氨酸**  
L-甘氨酸對形成健康結締組織和幫助肝臟排除毒素有重要作用。L-甘氨酸是製造肌酸所不可缺少的物質。

**綠茶精華**  
綠茶精華含一系列多酚化合物，具備良好的抗氧化效能，能幫助防止動脈硬化和降低血壓，主要作用在於改善心血管系統，以及緩解抗氧化系統。

**瓜耳膠**  
瓜耳膠是SALUMED®微量營養素的關鍵成份。瓜耳膠為膠狀，為可溶於冷水的粘膠物質纖維。瓜耳膠自印度瓜耳豆的種子中提取而來。瓜耳膠特殊而高潔淨度的性質，特別適合作為藥物使用。並且，由於瓜耳膠為天然營養質，可透過使用國際上已取得專利生產方法，將微量營養素封存在內。服用SALUMED®微量營養素後，瓜耳膠會在胃和腸道內部膨脹並形成大面積、膠狀狀的膜(即「膠體體系」)，其中所含的微量營養素，會在數小時內被人體所吸收。  
膠體狀態是所有生物物質的特定性質，所有天然食物均是如此(如水果、蔬菜和小麥)。膠體狀態使人體易於吸收，消化及利用微量營養素。

**5-羧基色氨酸**  
5-羧基色氨酸的作用與L-色氨酸對人的作用，兩者性質相同，但5-羧基色氨酸卻具有通過血液和腦部之間的阻隔的優勢，因此可更快更有效地產生作用。5-羧基色氨酸源自非植物派氨基酸的種子中萃取而來。

**肌醇 (糖精糖)**  
肌醇與糖精糖一樣，肌醇亦參與細胞膜的分解過程。肌醇亦是訊息物質用於傳遞控制命令至細胞，真皮的症狀過重是由於肌醇不足而引起。肌醇對頭髮的生長及健康亦十分重要。

**鎂**  
鎂是甲狀腺激素(甲狀腺素)形成所必需的元素。此類激素影響著人體的發育和生長過程。此外，鎂亦能調節體溫，而甲狀腺激素亦可調節器官的生長發育。

**鐵**  
鐵是眾多酶的組成部分，並參與紅血球中血紅蛋白的形成過程，而血紅蛋白是血液中傳送氧氣所不可少的物質。鐵同時亦影響到呼吸和生長，缺鐵會導致長期疲勞。

**異黃酮**  
異黃酮又稱植物雌激素，因為異黃酮與雌激素有相似的作用。與真正的雌激素不同的是，異黃酮主要存在於骨骼和血管中。植物雌激素對激素、骨質的新陳代謝和脂肪的分佈起正面作用，被用於預防癌症和心臟血管疾病。

**L-異亮氨酸**  
L-異亮氨酸，其他氨基酸就不能得到充分利用，肌肉亦會萎縮、缺乏活力。此氨基酸能確保腦部產生明確的指令物質，幫助人體承受更大壓力。

**L-亮氨酸**  
L-亮氨酸，使沒有肌肉。L-亮氨酸促進蛋白質合成，以形成肌肉。此氨基酸亦對血糖含量的穩定性起作用。因此，血糖來源不斷，穩定地輸送到腦部，支持腦部思考。

**α-硝辛酸**  
α-硝辛酸具備相當特殊的能力，能促進其他抗氧化劑(如維生素C、維生素E、輔酶Q10、穀胱甘肽)的再生，其主要作用是維持此類物質的抗氧化能力，從而使免疫系統能更有效地發揮保護作用。  
α-硝辛酸作為一種輔酶，能對細胞的線粒體產生作用，並促進能量釋放，亦對脂肪、碳水化合物和能量代謝起着至關重要的作用。

**葉黃素**  
葉黃素是類胡蘿蔔素，主要影響細胞膜的平衡和功能，在眼睛的視網膜中起着保護，通常存在大量的葉黃素。即使是最敏銳的視覺，也會由於衰老而進入衰退過程(視網膜斑點退化症)，並且可能導致失明；這是多生光和氧氣作用的結果，而葉黃素好似一層濾光鏡，可保護視網膜免受傷害。葉黃素亦可清除眼睛內的自由基。

**番茄紅素**  
與其他類胡蘿蔔素相比，番茄紅素能更有效地清除自由基，可作為一種高效的抗氧化劑。根據最新研究結果，番茄紅素可預防多種癌症，其中最主要的是腸道和心血管疾病。番茄紅素亦可降低人體內的膽固醇含量。除此之外，番茄紅素可改善細胞內的通訊，並能促進細胞生長。

**L-賴氨酸**  
L-賴氨酸被用於治療病毒感染。缺乏L-賴氨酸可對肌肉和結締組織的形成產生不利影響。L-賴氨酸能促進肉類蛋白的合成，增加肌肉存儲，因此被用於治療骨質疏鬆症。

**鎂**  
鎂作為將近300種酶的催化劑，對脂肪、蛋白質和碳水化合物代謝而言必不可少。鎂能改善心肌功能，擴大冠狀血管及穩定血小板。鎂還是一種抗氧化劑，能降低血脂含量，預防心臟病發作。鎂亦能減輕焦慮和攻擊性症狀，亦可對壓力反應起緩解作用。神經、肌肉和骨骼亦需要鎂。

**錳**  
微量元素對多種酶的形成起重要作用，亦參與碳水化合物和脂類代謝。正常骨骼的生長和軟骨的形成亦需要錳。錳同時幫助產生性激素。

**L-甲硫氨酸**  
此氨基酸能減少人體內組胺所必需的物质，亦有助於抗過敏及加速傷口癒合和組織形成過程。L-甲硫氨酸被用於加快運動員和肝臟疾病患者的組織形成過程。人體在遭過酒精中毒及長期、有規律地攝入4-乙醯氨基酚(撲熱息痛)的情況下，亦需要增加人體內L-甲硫氨酸的含量。

**MSM 甲基-磺基-甲院 (硫骨素)**  
MSM是一種天然有機硫，隨著年齡的增長，關節的MSM會減少。MSM必須配合軟骨保護性治療一起進行，最好將其加入關節病治療中。

**組**  
組是多種酶的組成部分，尤其是具有排除毒素作用。除此之外，組亦有助於促進男性和女性的生育能力。

**L-鳥氨酸**  
L-鳥氨酸與L-精氨酸於肌肉內一起觸發釋放HGH(生長激素)，促進肌肉的形成。L-鳥氨酸能保護肝臟，啟動酪氨酸代謝，L-鳥氨酸亦可透過增加肌肉燃燒減少脂肪。

**PABA 對氨基苯甲酸**  
PABA是B組維生素內一種天然、水溶性、非脂質的輔助因子，可用作為抗氧化劑，保護人體免受太陽輻射傷害。進而幫助預防皮膚癌。PABA可保持皮膚的柔軟性，幫助加快燒傷部位的癒合。