BONE & JOINT

health system



每日強壯骨骼方程式

- 為不同年齡人士支持健康及強壯骨骼
- 促進鈣及鎂的吸收
- 促進膠原蛋白生成
- 有助增加骨質密度,強化骨骼

活骼鈣鎂營養粉 **Bone Fortify**

男性多,女性患者逾30萬,男性則達10萬,人數更有上升及年輕化的趨勢。同時,本港人口急劇老 化,加上都市生活缺少運動和鈣質吸收,香港大學瑪麗醫院骨質疏鬆中心估計,到2031年患有骨質 疏鬆的人數,將大幅增至74萬名婦女及25萬名男十,情況令人關注。

強壯骨骼方程式......

... 骨骼中聚集了人體99%的鈣質。無可否認鈣質是維持骨骼健康的重要營養素,但並不是唯一的營養 素。我們追求強壯的骨骼,需要靠多方面的配合,而活駱鈣鎂營養粉集齊了維持骨骼甲健康所需的 營養素,是您每日強壯骨骼的方程式。

檸檬酸鈣 - 是最具生物利用性的鈣形式。充分補充鈣和維他命D有助保持骨質密度,預防骨質流 失。鈣佔人體體重約1.5%,是人體需求量最高的礦物質。鈣是構成骨骼及牙齒的主要 成份,而當身體長期缺乏鈣質,便會容易造成骨質疏鬆。從日常飲食中攝取足夠的鈣 質能確保骨質的硬度及密度,以支撐身體及預防骨骼退化等問題。

抗壞血酸鈣-不僅能增加骨質密度,更能促進膠原蛋白的製造。消化系統分解抗壞血酸鈣時,會將 鈣分離,並將抗壞血酸離子轉化為抗壞血酸(維他命C)。維他命C有助身體吸收鈣。

檸檬酸鎂 - 鎂是一種正常骨骼結構必需的化合物。鎂能幫助數百種細胞的協同反應,包括鈣在身 體的輸送。鎂佔骨質的0.5-1%,是骨質結構的關鍵,能鞏固骨骼中的非晶質磷酸鈣, 同時诱過酵素作用輔助鈣質的吸收。

維他命K2 - 維他命K2有助增加骨質密度·並支撐強壯骨骼。維他命K2亦可幫助鈣從血液進入骨 骼結構,透過激活兩種鈣結合蛋白 - 骨鈣素和基質GLA蛋白,促進鈣的輸送,從而有 助骨骼形成。

維他命D3 - 維他命D可增強人體的鈣和鎂吸收。很多研究均顯示補充鈣和維他命D對不同人士的骨 骼健康和強度都有正面功用。維他命D是腸道及腎臟吸收鈣質的鑰匙,如身體缺乏維 他命D·就會引致鈣質吸收不足,令骨質流失加快及骨質密度減少。因此,在攝取鈣 質的同時補充維他命D,才能有效釋出鈣質並刺激腸道吸收。



人體中的鈣有99%是用來構成骨骼及牙齒,而餘下的1%則分散於血液及全身的軟組織中,用以控制神經感應 、協調肌肉收縮及幫助血液凝固等。如果鈣質吸收大於流失,多餘的鈣質會被儲存於骨骼中:相反,流失的比 吸收多,身體便會從骨骼中提取鈣,以補充不足。

研究摘要

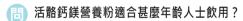
骨質疏鬆症是一種非常普遍的慢性骨骼疾病,在長者中最為常見。骨骼和皮膚、頭髮一樣有新陳代謝的週期,1年之間約有20-30%的新骨骼生長出來,而人體骨骼的長度及粗度會在20歲左右定形。骨質的密度會在35歲時處於最高峰,之後便會以每年約0.5-1%的速度開始流失。當骨骼的新陳代謝不能彌補骨質的流失時,骨便會變得脆弱,嚴重更會引致骨骼變形和骨折。骨質疏鬆症本身沒有任何病徵,若感到痛楚,一般都是由於骨折所致。而常見骨折處有髖骨、手腕和脊椎,其中尤以髖骨骨折的後果最為嚴重,有一半的病人會因髖骨折而導致行動不便,一旦骨折而被迫長時間臥床,隨時會因心肺功能較差而引起併發症,死亡率高達一成!而導致骨質疏鬆的原因,超過七成是與遺傳有關,其餘三成為環境因素,當中以體重過輕、吸煙、飲酒、鈣質攝取不足、缺乏運動及患抑鬱症等為主。婦女由於在大概50歲更年期後,雌激素下降而引致骨骼的鈣質加快流失,故患骨質疏鬆的機會比較高。

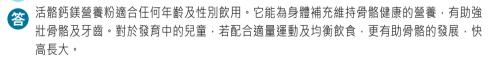
食物的鈣質含量

食品	含鈣量約數
1 平湯匙黃豆	50毫克
2 條連骨沙甸魚	100毫克
1 湯匙蝦米	100毫克
2 兩連骨白飯魚	120毫克
1 杯雪糕(240毫升)	280毫克
1 磚豆腐	300毫克
1 碗椰菜或芥蘭	300毫克
1 杯牛奶(240毫升)	300毫克

註:骨湯或魚骨湯內的鈣質不易溶解,不宜作為鈣質攝取的飲食來源。

常見問題





懷孕期的婦女適合飲用活骼鈣鎂營養粉嗎?

答 適合。懷孕中的女性會透過胎盤為胎兒補給鈣質。若母親的鈣質吸收量不足,胎兒便會從母親的骨骼及牙齒中攝取所需,以滿足需要。活骼鈣鎂營養粉就能在這個時候為母親補足

(間)除了強壯骨骼牙齒以外,活骼鈣鎂營養粉還有其他功效嗎?

答 活駱鈣鎂營養粉內的鈣、鎂元素,有效舒緩神經、頭痛、壓力與疲勞,用於安穩情緒及改善善睡眠問題同樣有效。

問 活骼鈣鎂營養粉可與Unicity的活骼寶同時食用嗎?

營養資料

每瓶份量:210克(約60大匙) 每次份量:3.5克(半勺)

	每份量提供
能量	6千卡
蛋白質	0 克
總脂肪 飽和脂肪 反式脂肪	0克 0克 0克
膽固醇	0 毫克
總碳水化合物 糖 膳食纖維	1.5 克 1.5 克 0 克
鈉	0 毫克
維他命D3	1000 國際單位
鈣	150 毫克
鎂	150毫克
維他命C	30毫克

成份:

鈣(檸檬酸鈣)、鎂(檸檬酸鎂)、微量元素、抗壞血酸鈣、維生素 D3(膽鈣化醇)、維生素K2 MK-7、硼(硼檸檬酸)、果糖、檸檬酸(酸度調節劑)、藍莓巴西莓調味、雲呢拿調味、葡萄皮萃取(色素) 、甜菊糖(甜味劑)

建議食用方法:

將半勺與120毫升清水或果汁調勻飲用。