FFC®

FUNCTIONAL FOOD CONCENTRATES SERIES
功能性浓缩食品系列

SOYXTRA

内 健 保

NON GMO SOY

Veg

简

PRODUCTS YOU TRUST 信誉产品

SoyXtra

内 健 保

亚麻籽
全粉

大豆
提取物

全新
加强配方

ESTROBALANCE 专有配方

- 亚麻籽提取物
- 大豆蛋白粉
- 二吲哚甲烷 DIM
- 维他命 D3
- 维他命 B6

4大好处

- 有助维持体内雌激素平衡
- 有助预防对雌激素依赖性的疾病
- 有助改善更年期的症状
- 有助舒缓女性周期不适

你知道现代食物的质素以及日常用品都正在威胁著我们的健康吗?

现代食物比起以前款式多样，不少食物都经基因改造令其外观更吸引和新鲜，商人更因为要增加利润而替牲畜注射大量生长激素和抗生素，加速它们成长。常见的基因改造和被注射合成激素的食物包括 ： 大豆、粟米和番茄等。另外，现今的食物营养价值不但比以前大大下降，更加入大量对人体无益和不必要的化学合成物， 例如 ：用来速成家禽生长的合成雌激素 (或荷尔蒙)及用来延长保鲜期的杀虫剂、化学肥料、防腐剂、除莠剂等。除此之外，部分日用品，例如:化妆品、香水、防晒霜、食物容器等，都是干扰内分泌系统的源头。长期食用这些不良食物或使用这些产品，会对我们身体的荷尔蒙平衡机制造成很大的健康威胁。

荷尔蒙失衡对身体会带来什么影响?

日常饮食中我们几乎不能完全避免摄取到含有激素或荷尔蒙的食物。当我们长期食用这些食物，会增加及扰乱体内雌激素水平。身体雌激素水平过高除了因从膳食中摄取过量含有雌激素的食物外，女性更年期、长期服食避孕药和承受巨大压力都是令体内荷尔蒙失衡的原因。雌激素水平过高，轻则可使女性有周期不适，严重则可增加患上乳腺和子宫肿瘤等风险，所以要维持雌激素在稳定的正常水平是十分重要的。多摄取含有天然植物雌激素的非基因改造食物，例如：非基因改造大豆和亚麻籽，有助平衡体内雌激素水平。

SoyXtra

内 健 保

甚么是内健保？

内健保含有七大针对调节体内雌激素的天然成份，其中大豆提取物(非基因改造)及亚麻籽提取物含有丰富的天然植物雌激素、维生素及完整蛋白质，是非常适合体内失衡的人士及平常少吃天然豆类制品的人士使用。

甚么是大豆提取物和大豆蛋白粉?

非基因改造和基因改造的大豆对人体健康有两极的影响。非基因改造的大豆有平衡体内雌激素水平的功效，有助维持骨骼密度、提升免疫力、改善心血管问题、乳腺及肠胃功能;相反经基因改造的大豆或会扰乱体内雌激素水平，增加对肝脏及免疫系统的负担。

大豆中含有多种重要营养素，包括丰富的蛋白质、卵磷脂、钙、维生素 **E** 和 **B** 群及大豆异黄酮。大豆异黄酮，如大豆苷元和金雀异黄酮，是常见于豆类中的多酚化合物。这两种大豆异黄酮具有广泛的生理和药理功能，被认为在体内具有抗氧化作用。此外，它们拥有抗雌激素、抗癌、抗炎、保护心血管等等作用。[1]。大豆异黄酮的结构跟人体的雌激素十分相似[2]，在预防骨质疏松方面亦扮演着重要的角色。

甚么是亚麻籽全粉?

亚麻籽含有丰富的营养价值，除了含有维持肠道健康的纤维外，也含有人体必要的脂肪酸—α亚麻酸 **(ALA)** 和亚油酸 **(LA)**。这两种必需脂肪酸的自然比例又比较适合人类，所以亚麻籽是摄取必需脂肪酸的好来源。

另外，亚麻籽更含有高抗氧化值的木酚素，因其结构跟人体的雌激素十分相似所以又称植物雌激素。其对于维持骨骼健康和预防癌症非常重[3] 。

甚么是维他命D3?

維他命**D3**可以被肝臟與腎臟轉換成更活躍的型態，這型態能刺激腸道吸收鈣質。
缺乏維他命**D**容易引致繼發性副甲狀腺功能亢進和骨質流失，導致骨質疏鬆、肌肉無力，增加跌倒和骨折的風險[4]。補充維他命**D**能有助平衡骨代謝，並提高骨質密度，減輕踏入更年期後因鈣質流失引致的健康問題。

甚么是二吲哚甲烷DIM?

DIM是十字花科类食物(如: 西兰花、白菜等)里面其中一种物质被消化后的型态。由于这种天然物质较为不稳定，在进入胃部后会被分解成**DIM**。有研究指出，**DIM**能改善雌激素代谢，有助身体对抗乳癌与前列腺癌[5]。

甚么是维他命B6?

维他命**B6**可以帮助肝脏代谢和分解雌激素，同时也是身体制造黄体的必要原材料。黄体能分泌黄体酮，来帮助抑制身体制造过多的雌激素。

SoyXtra

内 健 保

内健保的好处

有助维持体内雌激素平衡

大豆中的大豆异黄酮类和亚麻籽中的木酚素的结构与人体的雌激素十分相似，是一种帮助平衡体内荷尔蒙的天然植物雌激素，有助减低因高雌激素水平而促进肿瘤生长的风险。

有助预防对雌激素依赖性的疾病

假如身体的雌激素长期处于偏高的状态，很可能会患有雌激素依赖性的癌症，例如是乳癌、卵巢癌、子宫内膜癌等。内健保结合了亚麻籽、大豆和从十字花科蔬菜提取的**DIM**。这些成分能调节雌激素，让你可以自然有效地管理雌激素水平。降低了与雌激素相关疾病的风险之外，更促进了心脏的健康。

內健保的好處

有助改善更年期的症状

大豆中的大豆异黄酮具有调节雌激素的作用，有助缓解妇女更年期综合症，改善潮热、情绪不稳、骨质疏松及皮肤松驰。另外，许多研究显示大豆和亚麻籽当中的奥米加3重要脂肪酸对保持血液循环有着一定的重要性，能有效维持及改善心脏健康。

有助舒缓女性周期不适

维他命B6是制造血清素、多巴胺等神经传递物质的材料。女性于周期时摄取足量维他命B6或能避免出现情绪不稳，及增加对疼痛的忍耐程度。不少女士都受经痛问题困扰，这是因为身体制造的前列腺素会刺激子宫的肌肉和血管收缩。有研究发现，补充维他命B6能显著减低前列腺素的水平(6)，从而舒缓月事的疼痛感。

参考资料

(1) Dwiecki, K., et al. (2009). Antioxidant activity of daidzein, a natural antioxidant, and its spectroscopic properties in organic solvents and phosphatidylcholine liposomes. Journal of Photochemistry and Photobiology B: Biology. 96(3). 242-248. https://doi.org/10.1016/j.jphotob iol.2009.06.012

(2) Oregon State University. Soy Isoflavones. Retrieved from: http://lpi.oregonstate.edu/mic/dietary-factors/phytochemicals/soy-isoflavones

(3) Whole Health Chicago. Flaxseed Oil. Retrieved from: http:// wholehealthchicago.com/2009/05/12/flaxseed-oil/

(4) Lips, P., & van Schoor, N. M. (2011). The effect of vitamin D on bone and osteoporosis. Best practice & research. Clinical endocrinology & metabolism, 25(4), 585–591. https://doi.org/10.1016/j.beem.2011.05.002

(5) Bradlow H. L. (2008). Review. Indole-3-carbinol as a chemoprotective agent in breast and prostate cancer. In vivo (Athens, Greece), 22(4), 441–445. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18712169/

(6) Bunga, E. J. R., et al. (2018). The Effect of Pyridoxine on Prostaglandin Plasma Level in Patients with Primary Dysmenorrhea. Pyridoxine on prostaglandin plasma level. 6(4). p239-241. https://www.researchgate.net/publication/328373051_Effect_of_Pyridoxine_on_Prostaglandin_Plasma_Level_for_Primary_Dysmenorrheal_Treatment