



AIM 艾美 保骨鈣

CalciAIM™



艾美保骨鈣是膳食補充品，提供吸收率高的鈣，以及對適當的骨骼功能與整體健康重要的輔助性營養素。

保骨鈣有何獨特之處？

- 以生體利用率佳的獨特綜合鈣粉，提供乳酸鈣、葡萄糖酸鈣與碳酸鈣
- 含有輔助鈣的營養素，包括鎂、鋅、銅和維生素 D、A 和 C
- 理想的酸鹼值，適合產生最能被人體吸收的離子鈣形式
- 甜菊(stevia)和木糖醇(xylitol)提供甜味，沒有添加糖份或不用擔心蛀牙

方法

人體有 206 塊骨骼。那些骨骼跟著軟骨構成人體的整個骨骼系統，並且骨骼的強健對良好的健康十分重要。適當的骨骼密度決定於是否含有足夠的鈣；鈣是人體內含量最豐富的礦物質。99% 以上的鈣儲存在骨骼和牙齒內，以支援它們的架構。根據研究資料，百分之四十以上的美國人沒有從他們的飲食中獲得每日需要的鈣。隨著年齡的增長，我們必須謹記鈣缺乏帶來的後果。

鈣缺乏的高比率原因在於現代化的飲食沒有包括鈣的主要食物來源。因此，膳食營養補充品對大部分的美國人獲得適量的鈣是必要的。

許多人不知道的一件事是，鈣缺乏的問題是每個年齡層都會出現的健康問題，而不只是 60 歲或以上的人才會有的問題。對 9 歲到 18 歲的建議攝取量高於 50 歲或以上的人。這是因為適當的鈣攝取量在骨骼形成和生長的早期階段是重要的。

除了在骨骼健康方面扮演重要的角色之外，鈣也負責適當的肌肉收縮、中樞神經系統的運作、荷爾蒙分泌等功能。

生體利用率佳的鈣 Bioavailable Calcium

艾美保骨鈣是柑橘味的天然綜合粉末產品，主

主要的好處與特色

- 維生素 D 幫助維護心血管健康
- 最佳提供鈣的形式，優於錠劑或膠囊
- 每份含有 386 毫克(mg)的鈣
- 根據年齡設定的建議量圖表，容易使用
- 含有橘子、晚峇夏橙、胡蘿蔔、大漢地萊姆、檸檬的綜合果汁，提供來自天然的水果鈣
- 沒有添加糖份、人工色素或糖精

要成份有碳酸鈣(Calcium Carbonate)，最難消化的鈣的形式之一。使用這個形式的鈣的原因有 2 個；第一，碳酸鈣是地球上自然產生最豐富的鈣；第二，艾美利用科學的方法將吸收不易的礦物鹽轉化成最容易吸收的形式-離子鈣(ionic calcium)。

艾美是如何做到的呢？當水添加到鈣鹽、檸檬酸與蘋果酸的均衡混合液時，就會產生一種現象；混合液會將不易溶解的碳酸鈣轉化成可溶解的蘋果酸檸檬酸鈣(calcium citrate malate)，一種更好的自由離子鈣。這個轉化就在您喝下保骨鈣之前就產生。

保骨鈣也含有兩種其它形式的鈣-乳酸鈣(calcium lactate)和葡萄糖酸鈣(calcium gluconate)。乳酸鈣是溶解鈣的有機形式，在整個消化道的生體可用率高。葡萄糖酸鈣是溶解度高的鈣。它也能促進腸道益菌的繁殖，增加鈣的吸收。

隨著年齡的增長，您的胃無法製造足夠的胃酸來吸收鈣。「醫師藥用指南」(The Physician's Desk Reference)一書提到，「一般人從鈣錠劑(tablets)只能吸收到 20%



的鈣，從膠囊鈣(capsules)則吸收到 30%的鈣，溶解在飲料的鈣粉則能提供大約 98%生體可用率高(bioavailable)的元素鈣(elemental calcium)。」

適當的鈣的吸收視酸度而定。鈣和鎂在 1-4 的酸鹼值會變得高度離子化。保骨鈣的酸鹼值在 4 - 4.2 的範圍。保骨鈣的酸鹼值這麼低是因為含有檸檬酸和蘋果酸的關係。

為讓保骨鈣 3 種形式的鈣達到相輔相成的效果，保骨鈣還含有其它支援並維護骨骼健康的營養素。

維生素 D

麥角促鈣醇(ergocalciferol，維生素 D2)是來自植物的天然維生素 D。兒童的骨骼發育生長，成人的骨骼維護都需要維生素 D。維生素 D 幫助鈣與磷的吸收與利用。每份一勺的保骨鈣提供身體 300 IU(國際單位)或 7.5 微克(mcg)的維生素 D。

鎂 Magnesium

鎂是一種礦物質，參與人體數百種的生化反應。鎂協助鈣的吸收，也與碳水化合物的代謝、肌肉的收縮，神經的傳導與骨礦物質化(bone mineralization)作用有關。鎂也是酵素活動的催化劑，尤其是參與能量製造的酵素。

鋅 Zinc

鋅對鈣的吸收很重要。鋅也支援免疫系統。

銅 Copper

銅是人體必需的微量營養素，與骨頭的形成有關

維生素 C

維生素 C 是強力的抗氧化劑，可改善免疫系統、牙齦和牙齒健康。此外，與離胺酸(L-lysine)搭配時，維生素 C 可改善軟骨的形成和維護。

離胺酸 L-lysine HCL

一種必需胺基酸，必需從食物或補充品中獲得。離胺酸能增加身體吸收鈣的能力，並且限制鈣由尿液排出體外。

服用方法

- 將滿滿一勺(8.33 克)的保骨鈣與 8 至 10 盎司(240 至 300 毫升)的涼水混勻服用。進餐時服用最佳。
- 孕婦、哺乳婦女或服用藥物者，請在服用本產品前詢問健康醫療人員。4 歲以下的幼童與限鈣飲食的人(心臟病藥物的關係)不建議服用。
- 建議：開瓶後 60 天內服用完畢。炎熱潮濕的地方，請存放在自動除霜的冷凍庫
- 遠離兒童可及之處
- 開瓶後關緊瓶蓋並存放在涼爽乾燥陰暗的地方。不要放冰箱(refrigerator)。

我應該服用多少的保骨鈣？

請依照每日建議使用量圖表服用：

年齡	每日建議攝取份量	保骨鈣的含鈣量	保骨鈣的含鎂量
4-8	1	386 mg	104 mg
9-18	2	772 mg	208 mg
19-50			
Over 51	3	1,158 mg	312 mg

*mg (milligram) = 毫克

問與答

保骨鈣可以與其它產品一起服用嗎？

可以。保骨鈣可以與所有的艾美產品一起服用。保骨鈣與艾美耐力飲料(Peak Endurance)一起服用時味道不錯。雖然保骨鈣微酸，它可以與活力麥苗粉(BarleyLife)混勻，與保骨鈣的礦物質結合可製成鹼性產品。高纖維的飲料如艾美草本纖維素(Herbal Fiberblend)會減緩鈣的吸收，但是這兩個產品還是會提供健康的好處。

有那一些人不應該服用保骨鈣？

4 歲以下的幼童與限鈣飲食的人(心臟病藥物的關係)不應該服用。孕婦、哺乳婦女或服用藥物者，請在服用本產品前詢問健康醫療人員。

行銷商資料：

這份資料僅提供參考，內容未經美國食品藥物管理局評估。

該產品無意用作診斷、醫治、治療或預防任何疾病。

©2020 年 艾美國際公司 版權所有 美國印製