



# AIM 艾美纖維健身粉 Fit 'n Fiber®



纖維健身粉是健康的體重管理的膳食纖維補充品，提供 10 克膳食纖維，來源是多種具相輔相成作用的草本植物與來自洋車前子殼 (psyllium husk)、燕麥、蘋果、金合歡 (acacia)、亞麻籽與蒟蒻纖維的獨特配方。

## 纖維健身粉有何獨特之處？

- 沒有人工成份或色素
- 益生元纖維的配方，與益菌的食物(Flora Food)相得益彰
- 以美味可口的水蜜桃味飲料提供 10 克纖維
- 與草本纖維素(Herbal Fiberblend)混勻服用可改善味道

## 方法

與草本纖維素(Herbal Fiberblend)搭配極佳。纖維健身粉對消化道健康最有效的其中一個艾美產品提升味道。每份纖維健身粉只有 10 克卡路里，它本身是增加纖維攝取量的一個健康可口的方法。

由最佳的天然食材製成的纖維健身粉，可為整體健康作為每日纖維補充品。膳食纖維是碳水化合物的一種，它是巨量營養素，是我們需要的大量營養素；然而，不像碳水化合物，纖維不能分解成葡萄糖(糖)，但是它是我們飲食中必要的碳水化合物，因為它清潔身體，而且不會引起血糖的上升。

## 纖維

兩種纖維-非水溶性與水溶性-一起運作幫助身體清潔排毒。非水溶性纖維吸收水份，增加糞便的體積，並且大體積的糞便經過腸道時就像清潔刷一樣，會除掉任何的毒素與廢物。水溶性纖維遇水和消化酵素時會成為凝膠體，使糞便柔軟，避免並降低有害物質的吸收，同時調節血糖與膽固醇。它也減緩食物通過腸道的速度，增加飽足感。

## 基本好處與特色

- 每份提供 8 克益生元(prebiotic)纖維
- 安全容易地增加您飲食中的纖維攝取
- 支援消化道健康
- 促進規律的腸道蠕動
- 支援健康的血糖水平
- 幫助維持心血管健康
- 纖維延長飽足感，這或許可幫助減重

## 益生元有益健康的微生物體(Microbiome)

人體腸道的微生物體可想成是一個小型的微生物生態系統，栖息著平均一百兆的細菌，而它的組成與整體健康取決於體內益生菌(probiotics 好菌)與病原體(pathogens 壞菌)的平衡狀態。當腸道壞菌過度繁殖時，腸道菌群會不平衡而導致疾病的產生。

科學研究強調，特定的纖維在腸道微生物體健康扮演的重要角色：益生元(prebiotics)是益生菌(probiotics)的食物。所有的益生元是纖維，但不是所有的纖維都是益生元。增加益生元可促進好菌的數量而不會刺激壞菌的生成。

當您維持高益生元纖維的攝取量時，您提供好的食物給保護健康的益生菌，持續地促進腸道菌叢生態的平衡。

這些好菌參與幫助維持生命的幾個功能，例子包括：

- 消化食物
- 吸收營養
- 製造維生素
- 形成短鏈脂肪酸(結腸內襯細胞的主要營養)

為了提供好菌的食物，



纖維健身粉含有 3 種益生元纖維：金合歡、蒟蒻、關華豆膠(guar gum)

### 蒟蒻纖維(Konjac Fiber)( Glucomannan)

蒟蒻纖維的活性成份是 glucomannan (葡甘葡甘露聚糖)，一種水溶性膳食纖維，為益生菌提供益生元食物。刊登在農業食品科學期刊 (the Journal of the Science of Food and Agriculture) 的研究指出，當乳酸桿菌 Lactobacilli 與比菲德氏菌 Bifidobacteria 在蒟蒻纖維水解物培養時，它們的數量很明顯地比在菊糖(inulin)培養下高。

### 金合歡纖維(Acacia Fiber)

被古埃及人用來治療許多小毛病。金合歡至今仍然被用來作為水溶性纖維的極佳來源，並且在人體是高度消化耐受性(high digestive tolerance，比較不會脹氣)的纖維。刊登在 2008 年英國營養期刊的一項研究指出，每天攝取金合歡(也以阿拉伯膠 gum arabic 為人所知)連續 4 個星期可明顯地增加乳酸桿菌 Lactobacilli 與比菲德氏菌 Bifidobacteria。每日最佳攝取量是 10 克。每份艾美纖維健身粉含有 4.4 克。

### 纖維與健康的體重

纖維是一種碳水化合物，沒有卡路里。您的身體用纖維作為體內清潔劑，而不是營養的來源。纖維具有清潔作用的一個顯著效果是幫助體重管理。膳食纖維減緩餐後營養吸收的速度，因而減少身體胰島素的分泌。因此，您有比較長的時間感覺比較有飽足感，您的血糖水平調節得很好，食物得以適當的消化。高纖維的飲食增加胰島素的敏感性，因此身體可減重。

在一項著重在有關膳食纖維攝取的研究評論中，Jean Mayer 美國國家農業部人類營養中心(USDA Human Nutrition Research Center)的研究人員比較攝取纖維產生的飽足感與減重的關係。健康人士在卡路里限制的情況下被測試的結果顯示，一天多服用 14 克的纖維兩天以上，熱量的攝取減少 10%，而且在 3.8 個月期間減重 4.18 磅(1.9 公斤)。在體重超重的人士中這些結果更顯著。

### 服用方法

- 將 2 湯匙(16 克)的纖維健身粉與 8 盎司(240 毫升)的水混合服用，一天 1 次。
- 艾美建議與艾美優豆蛋白粉(ProPeas)或艾美草本纖維素(Herbal Fiberblend)混合服用。餐前服用效果最佳。12 歲至 17 歲的孩子每天服用一湯匙，一天一次。
- 服用處方藥物者、孕婦或哺乳婦女、吞嚥困難者，服用前請先請教醫護人員。若服用阿莫西林(amoxicillin，一種抗生素)，請在 4 小時之前或之後服用本產品。
- 遠離兒童可及之處
- 洋車前子殼可能會造成過敏反應。

### 問與答

#### 我每天需要攝取多少的纖維？

50 歲以下的成人，建議男性每日纖維總攝取量是一天 38 克，女性是一天 25 克；50 歲以上成人的建議量則是：男性一天 30 克，女性一天 21 克。美國成人的纖維平均攝取量是一天只有 15 克。

#### 有不應該服用纖維健身粉的人嗎？

孕婦或哺乳婦女、服用處方藥物者、吞嚥困難者或糖尿病患者(血糖調節困難)服用前應該想健康醫護人員諮詢。

### 行銷商資料：