



AIM 艾美紅蘿蔔素 Just Carrots®



紅蘿蔔素是全食物紅蘿蔔汁液濃縮粉末產品。艾美的冷溫處理技術保留了維生素、礦物質、抗氧化劑、植物營養素與酵素的天然營養素。

紅蘿蔔素有何獨特之處？

- 純提煉汁液，去除所有的纖維
- 低溫冷凍真空乾燥法
- 每瓶含有 22 磅的紅蘿蔔

方法 Approach

大家都知道，紅蘿蔔是健康的食物，含有許多重要的營養素，包括 α -與 β -胡蘿蔔素、維生素 B 群、維生素 C、鈣、鐵、鉀與葉黃素(lutein)。

新鮮蔬果汁含豐富的酵素；酵素啟動身體成千上萬的生化反應；食物的消化、吸收與細胞層量的產生都需要酵素的作用。

事實上，酵素是身體每天進行的大部分建造與重建的必要物質；沒有酵素與它們催化產生的許多生化反應，我們會變得很無助；只有骨架卻無法走路，無法說話、眨眼或呼吸。當食物烹煮過度時，酵素與有益健康的植物營養素會被破壞，這就是生食蔬菜或蒸熟的蔬菜與新鮮蔬菜汁對我們如此重要的原因；它們提供我們極其重要的酵素與植物營養素極佳的來源。

當您生吃紅蘿蔔時，只有百分之一的 β 胡蘿蔔素被身體吸收；稍微蒸熟的紅蘿蔔會分解蔬菜的纖維壁，增加身體的吸收率到 19%，而榨汁的過程也會減少纖維壁，讓重要的營養素容易被身體吸收。

榨汁提供另外一個有益健康的好處：水分。水分對食物的消化與輸送，廢物的排除，關節的潤滑，體溫的調節與細胞的代謝過程是至關重要的。我們身體的所有生理功能都仰賴水來運作。

β -胡蘿蔔素與維生素 A

β -胡蘿蔔素是類胡蘿蔔素(carotenoids)之一；

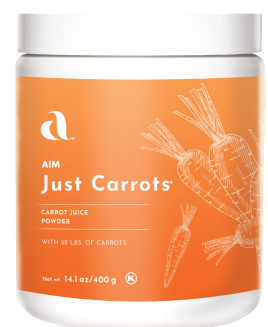
基本的好處與特色

- 幫助維護整個身體的健康
- 提供強力抗氧化劑，避免自由基形成
- 提供有益眼睛與皮膚的營養素
- 含有活性酵素
- 艾美會員將近 30 年安全有益健康的
康的使用經驗
- 經測試不含殺蟲劑
- 每瓶含有將近 139 根大紅蘿蔔
- 沒有添加糖份、人工色素或糖精
- 免去榨汁的麻煩

類胡蘿蔔素是一類天然化合物的總稱，大約有 600 種，存在於蔬果中。所有類胡蘿蔔素中， β -胡蘿蔔素是眾所周知可有效地轉換成維生素 A。富含 β -胡蘿蔔素的植物來源包括馬鈴薯(potatoes)、菠菜、芒果、哈密瓜(cantaloupe)、羽衣甘藍(kale)和番茄，但是生紅蘿蔔、蒸過的紅蘿蔔和紅蘿蔔汁的 β 胡蘿蔔素含量可能居於蔬菜之冠。

身體會將這些食物中的 β -胡蘿蔔素轉換成維生素 A；維生素 A 能夠強健免疫系統，促進健康的細胞生長，包括生殖系統功能，以及幫助細胞正常繁殖，即細胞分化過程。因此， β 胡蘿蔔素是維生素 A 的前驅物質，它是天然的抗氧化劑。

維生素 A 是維持眼睛視力健康的重要營養素，幫助維護眼睛內的粘膜內視，將視網膜接收到的光線轉換成神經訊號，傳遞至大腦形成視覺。在北美，缺乏維生素 A 導致失明的情況十分罕見，但是缺乏維生素 A 可能會讓



角膜非常乾燥，對視網膜與角膜造成傷害。

維生素 A 可以保護粘膜而有益於呼吸系統、泌尿系統和腸道健康。當粘膜遭受破壞時，細菌會進入身體造成發炎。一些研究人員認為，維生素 A 幫助身體製造淋巴球(一種白血球，對抗發炎)，因此維生素 A 可能幫助增強免疫系統。

抗氧化劑

β胡蘿蔔素不只是維生素 A 的天然來源，它也是重要的抗氧化劑。身體可以將β胡蘿蔔素轉換成身體需要的維生素 A，其餘的β胡蘿蔔素幫助身體增強免疫力，與其它的抗氧化劑互補，並且預防以及捕捉自由基。抗氧化劑對抗自由基，幫助避免自由基對細胞膜的破壞、DNA 病變和脂質氧化。

紅蘿蔔素 Just Carrots

紅蘿蔔素是由只去除纖維的紅蘿蔔汁製成。一瓶艾美紅蘿蔔素使用了 22 磅的生紅蘿蔔製成。

紅蘿蔔素使用的紅蘿蔔經測試不含農藥(pesticide)，確保不含有害毒素。紅蘿蔔素特別的製作過程也確保營養素與酵素保持活性，並且處理過程不使用糖份、糖精或人工色素。

問與答

有人不應該服用艾美紅蘿蔔素嗎？

紅蘿蔔素是全食物(whole food)，所以大部分的人應該可以服用。

我開始服用紅蘿蔔素，為什麼卻感覺更糟糕？

當您改變您的飲食時，您的身體常會經歷一個稱為排毒反應的清潔過程。這些好轉反應包括疲倦、出疹子和頭痛等症狀。更多詳情資料，請閱讀艾美公司的排毒資料說明書。

我會服用太多的β紅蘿蔔素嗎？

β胡蘿蔔素是無毒的，除了增強免疫力之外，不會危害健康，不像合成的維他命 A 補充品，大量服用的話會有毒。服用特別大量β胡蘿蔔素的人，皮膚可能會變黃，但是不會對健康有害。

我住在非常潮濕的地方，我要如何存放紅蘿蔔素？

紅蘿蔔素可以存放在新式的冷凍庫(freezer，附有自動除霜功能)，以保存營養素，並避免濕氣造成結塊。開瓶前請搖一搖。不要放冰箱。

可以告訴我紅蘿蔔素的處理過程嗎？

艾美紅蘿蔔素採用特別的 3 步驟處理過程，確保有益健康對熱過敏的酵素不會被破壞。

服用β胡蘿蔔素安全嗎？

美國國立衛生研究院(the National Institutes of Health)聲明，維生素 A 先質(provitamin A)如β胡蘿蔔素普遍被認為是安全的，因為β胡蘿蔔素通常不會對健康造成不良影響。

紅蘿蔔素的服用方法：

- 將 1 湯匙的紅蘿蔔素與 4 盎司(120 毫升)的水或果汁混勻後立即服用。一天一次，空腹服用效果最佳，即餐前 30 分鐘或餐後 2 小時。
- 為了獲得最多的營養素，服用紅蘿蔔素 1 小時之前或 30 分鐘之後服用艾美草本纖維素(Herbal Fiberblend)。
- 開瓶之後 60 天內服用完畢。炎熱潮濕的地方，請存放在冷凍庫(freezer)內。
- 開瓶之後存放在涼爽乾燥陰暗的地方，不要放冰箱(refrigerator)。
- 建議菜園三寶(Garden Trio，即活力麥苗粉、紅蘿蔔素 Just Carrots、紅甜菜粉 RediBeets)一起服用。

行銷商資料：

本資料僅提供參考，內容未經美國食品藥物管理局評估。

本產品無意用作診斷、治療、醫治或預防任何疾病。

©2019年艾美國際公司 版權所有 美國印刷