



AIM 艾美 耐力飲料 Peak Endurance®



耐力飲料是提供口服 ATP (adenosine triphosphate, 三磷酸腺甘)的膳食補充品，結合 6 種電解質、6 種維生素 B 群與維生素 C，是藍莓巴西莓(açaí)味的能量飲料粉末產品。

耐力飲料有何獨特之處

- 每份提供 200 毫克的 5-腺甘三磷酸二鈉 (adenosine 5-triphosphate disodium)，人體製造能量需要的 ATP 分子
- 每瓶 300 克，可沖泡成 5.5 加侖的藍莓巴西莓(açaí)味的能量飲料
- 含有來自椰子水的天然全食物的電解質
- 提供所有主要 6 個適當平衡的電解質 (鈉、鉀、鈣、磷、鎂和氯)

方法

三磷酸腺甘(Adenosine triphosphate, ATP)-身體的能量貨幣-是身體每個細胞發揮功能的主要能量來源。如果缺乏 ATP，細胞會停止適當地運作。

ATP 可以增強體力而不會像含咖啡因、人參或麻黃素這類的產品會導致心跳加快。

細胞能量釋放的關鍵在於 ATP 分子內的磷酸鍵；當人體需要能量時，第二和第三磷酸間的鍵會中斷而釋放能量，導致二磷酸腺甘(ADP)的形成。當食物進入細胞時，ADP 從食物中獲得能量並轉換成 ATP，此過程被稱作「克氏循環(Krebs cycle)」。

適當平衡的電解質並添加維生素 B 群

大部分的運動飲料只含鈉、鉀和氯。艾美耐力飲料提供所有的 6 個主要電解質，所以它也包括鈣、磷和鎂。

主要好處與特色

- 提高細胞、血液和組織內的 ATP 水平
- 增強體力，減輕疲勞
- 刺激血液流向身體末梢之處
- 支援心血管和呼吸系統健康
- 改善肌肉生長、體力和顛峰運動表現後的復原
- 增加心智敏銳度和記憶力
- 含 6 個對新陳代謝重要的維生素 B 群：B1、B2、B3、B5、B6 和 B12

鈣調節神經脈衝傳導，協助平滑肌和骨骼肌的收縮，並在肌肉及肝臟肝糖的合成及分解上扮演一個重要的角色。鈣磷電解質在血液中呈反比關係，所以最好一起服用它們。當鈣過多時，血磷水平較低，反之亦然。

鎂參與人體 300 種以上的酵素活動，其中包括三磷酸甘腺酶(ATPase)，以及參與肌肉葡萄糖及葡萄糖生成作用 (glucogenesis) 新陳代謝的一種酵素。

維生素 B 群可促進新陳代謝，維持皮膚的健康和結實的肌肉，增強免疫力和神經系統功能，並促進細胞的成長和分裂。維生素 B 群是水溶性維生素，散布至全身各處，必需每日補充。



服用方法

每一勺或一份的艾美耐力飲料含 200 毫克的 5-腺甘三磷酸二鈉(adenosine 5-triphosphate disodium) 或 PEAK ATP。

運動前：將滿滿 2 勺(16.66 克)的粉與 12 盎司的水混勻服用。最好在運動前 30 分鐘至 1 小時服用。

保健用量：將滿滿 1 勺(8.33 克)的粉與 10 至 12 盎司的水混勻服用。一天 2 次，最好在早上和下午服用。

8 歲至 16 歲(60 磅或更重)的孩子：將 2 茶匙(6 克)的粉與 8 至 16 盎司的水混勻服用，一天一次。8 歲以下的小孩不建議服用本產品。

- 開瓶後關緊瓶蓋並存放在涼爽、乾燥、陰暗的地方(華氏 70-75 度；攝氏 20-24 度)。不要放冰箱。
- 孕婦或哺乳婦女服用前請向健康醫療人員諮詢。8 歲以下的兒童不建議服用。

在臨床上，耐力飲料提供的每日 400 毫克 PEAK ATP 用量證實可以：

- 改善血液循環
- 增加淨體重(lean body mass)100%
- 增加肌肉厚度 96%
- 增加爆發力(peak power)
- 減少肌肉疲勞
- 增加肌肉興奮性(excitability，可以被激發或對刺激物作出回應)
- 增加整體體力 147%
- 增加垂直跳(vertical jump)力量 30%
- 增加運動後的 ATP 水平
- 增加復原力並減輕疼痛

問與答

耐力飲料可以與其它艾美產品一起服用嗎？

可以。艾美耐力飲料能促進血液循環，可幫助其它艾美產品的營養素傳送至全身。但是，空腹服用(即餐前 30 分鐘)ATP 的效果最佳。

要多久才會注意到耐力飲料的好處？

幾項人類的先導性測試(human pilot)和動物研究指出，心血管、循環和血管系統方面的好處幾乎立刻可達到。然而，可能要幾個星期的持續服用，運動表現才會得到顯著地改善。

假如我服用艾美耐力飲料，我還需要服用艾美活力麥苗粉嗎？

需要。艾美耐力飲料是標靶性補充品(target supplement)，補充減少的 ATP 儲存量，並且針對我們身體對某特定分子的需要，而活力麥苗粉則提供細胞和每個身體系統需要的眾多營養素。

行銷商資料：

艾美耐力飲料與其它運動/能量飲料的比較

	總熱量	咖啡因含量	人工色素	ATP 電解質	維生素 B 群
耐力飲料	30	0	1 克	200 毫克	17.7 毫克
Monster® energy	113	79.2 毫克	27 克	0 毫克	0 毫克
RockStar® Energy	140	80 毫克	31 克	0 毫克	35.4 毫克
Red Bull® Energy	110	79.5 毫克	28 克	0 毫克	25.34 毫克
Gatorade®	140	0	36 克	0 毫克	0 毫克
Powerade®	130	0	35 克	0 毫克	0.425 毫克

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、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