



# AIM 艾美優豆蛋白粉 ProPeas™



艾美優豆蛋白粉(AIM ProPeas™)提供不含糖份植物來源的蛋白質，它是由豌豆製成，幫助身體成為鹼性體質，並可增加飽足感，促進新陳代謝和維持瘦肌肉量，因而能幫助體重管理。

## 優豆蛋白粉有何獨特之處？

- 植物蛋白質促進健康的酸鹼平衡
- 改善鈣的吸收
- 非基因改造、無麩質、純素認證
- 不含糖份

## 方法

蛋白質是組成身體每個細胞的重要成份，它是身體要執行許多生理功能所需要的物質，包括酵素和荷爾蒙的製造，以及組織的建立與修復。因此，蛋白質是良好健康與生理需要的重要營養。

與微量營養素如維生素和礦物質相比，人體需要相當量的蛋白質，所以就像脂肪與碳水化合物一樣，蛋白質是巨量營養素。然而，不像脂肪與碳水化合物，蛋白質無法存儲在人體內。

每日攝取蛋白質保持身體健康，建立、維持，並且更新那些組成我們肌肉、器官和免疫系統的組織。

## 優豆蛋白粉：植物蛋白環保

優豆蛋白粉是任何飲食必要的補充品，提供健康的食物，提煉自非基因改造，無麩質並且含高蛋白質的豌豆。它們之所以健康是因為它們含精挑細選的胺基酸、含鐵量高，並且不含反式脂肪或膽固醇。優豆蛋白粉的綠色蛋白質來源幫助平衡身體自然的酸鹼值。

製作優豆蛋白粉的淨化過程包括潔淨的過濾膜裝置，要求只用水過濾豌豆蛋白質，並且在這過程中沒有使用刺激性強的化學物或溶劑。

## 蛋白質補充品的比較

豌豆不是主要的過敏原食物。黃豆(soy)和乳清(whey)蛋白被列在常見九大過敏原食物之

## 基本好處和特色

- 幫助體重管理
- 幫助建立並維護健康的肌肉
- 增加體力和耐力
- 提供飽足感
- 促進新陳代謝

中，佔所有食物過敏反應的 90%。

常見的黃豆種植過程可能會有問題；美國是對基因改造食品的管制最寬鬆的國家之一。在 2013 年，百分之 93 或九成的黃豆是基因改造。黃豆也是高脂肪食物，去除這些脂肪來製造濃縮蛋白需要使用溶劑(如己烷 hexane，一種由原油提煉出的化學物質)。此外，黃豆必需經過加熱過程才能製造分離蛋白(protein isolate)，而這個過程却會產生一個已證實為會致癌的毒素呋喃(furan)。

乳清是起司製造過程中產生的副產品，對牛奶過敏的人應該避免食用它。此外，動物蛋白質含大量的半胱胺酸(cysteine)和甲硫胺酸(methionine)，這兩個胺基酸的硫磺(sulfur)含量高，會讓血液變酸性。優豆蛋白粉的酸性胺基酸含量低。

## 優豆蛋白粉的胺基酸

供我們身體利用的胺基酸不是必需胺基酸(只能由食物中攝取)就是非必需胺基酸(身體可以自行製成)。優豆蛋白粉裡的必需胺基酸包括白胺酸(leucine)、異白胺酸(isoleucine)、纈胺酸(valine)、和離胺酸(lysine)，它們已顯示有益人體的生長發育、運動表現和從壓力中復原。



白胺酸、異白胺酸、和纈胺酸是支鏈胺基酸 (branched-chain amino acids, BCAAs)，它們對延緩與年齡有關的肌肉退化極其重要，因為它們可以維持肌肉量 (muscle mass)。

**白胺酸 (Leucine)**-可藉由增加肌肉蛋白的合成而減緩因老化造成的肌肉組織的流失。隨著年齡的增長，身體吸收和合成蛋白質的能力降低，因而導致肌肉量的流失。

**異白胺酸 (Isoleucine)**-增加耐力和體力，同時幫助修復肌肉並協助肌肉的恢復。

**纈胺酸 (Valine)**-修復組織，增加體力，並調節血糖 (可協助減重) 和大腦功能。

**離胺酸 (Lysine)**-對鈣的吸收和骨骼的發育極重要。

### 體重管理

優豆蛋白粉的消化速度緩慢，可降低食慾。即使如此，優豆蛋白粉的消化率是 98%，它可維持瘦肌肉，增加燃燒卡路里的能力。

蛋白質以下列 3 種方式控制體重：增加飽足感、促進新陳代謝和幫助維持瘦肌肉量。

1. **飽足感**: 在 3 個巨量營養素-蛋白質、脂肪和碳水化合物中，蛋白質在胃裡消化的時間最久，因而可產生飽足感，避免攝取過多的卡路里，而這是肥胖的主因。

2. **新陳代謝率**: 適量的蛋白質攝取可提高新陳代謝率。新陳代謝是身體將食物轉換成能量或儲存食物作為脂肪的過程。新陳代謝率越高，燃燒的脂肪就越多。蛋白質增加新陳代謝率，因為為了消化蛋白質，身體必需消耗更多的能量。身體消化蛋白質時會比消化碳水化合物或糖份使用更多的卡路里，因而促進新陳代謝。

3. **瘦肌肉量**: 當蛋白質的攝取量增加時，身體能比較快而且容易地製造肌肉。瘦肌肉越多的人可以自然地燃燒的卡路里就更多。因此，如果瘦肌肉量的增加是因為蛋白質的攝取，人就可減肥，而且他們平常的卡路里攝取量沒有太大的改變。

值得一提的是，蛋白質和纖維是幫助體重管理的理想食物。艾美草本纖維素 (AIM)

### 服用方法：

- 與 8 盎司 (240 毫升) 的水、冷飲或思慕昔 (smoothie) 混勻服用。每天服用 1 至 4 勺 (視活動量而定)。
- 最佳用途：幫助減重、運動後的復原、作為健康的早餐、作為蛋白質補充品或點心。

Herbal Fiberblend®) 和纖維健身粉 (fit'n fiber®) 幫助減重，它們是草本植物和纖維的健康來源，提供飽足感。請試試艾美減重套裝產品 (Weight Loss Pack 5856E)-2 瓶優豆蛋白粉、1 瓶纖維健身粉和 1 瓶安醣銘，找回新的苗條的您。

### 問與答

**優豆蛋白粉可以幫助我建立肌肉嗎？**

可以，優豆蛋白粉提供建立肌肉的胺基酸，包括必需胺基酸離胺酸、白胺酸、異白胺酸和纈胺酸。此外，低脂的豌豆蛋白是最容易消化的植物蛋白之一，它的消化率是 98%，因此您的身體幾乎可以利用您所有優豆蛋白粉的攝取量來建立瘦肌肉。

**優豆蛋白粉可以幫助我減重嗎？**

萊爾·麥當勞 (Lyle McDonald) 所著《蛋白質聖經》(The Protein Book) 一書中引用的研究指出，豌豆蛋白質消化慢，會讓身體有較久的飽足感。每份優豆蛋白粉含有 12 克的蛋白質，並且每小時消化 2.9 克的蛋白質，意即，優豆蛋白粉的消化時間是 4 個多小時。除了消化時間慢之外，豌豆蛋白也加速身體的新陳代謝。在消化每卡路里的優豆蛋白粉時，您的身體會燃燒優豆蛋白粉百分之 25 的卡路里，因此加速身體的新陳代謝。

† 本產品不含任何國際運動禁藥管制機構 (WADA) 所列的運動禁藥成份。

### 行銷商資料：