

健康周报

值得信赖的全球健康资讯发布平台



本期内容

2014 中国国际营养与健康产业峰会诚邀您的加入

Omega-3 可帮助缓解关节炎症状

蓝莓粉可促进免疫系统和心脑血管系统健康

美中健康产品协会是由全球健康产业专家Jeff Crowther 先生在美国创办的非营利性组织。协会成立的目标是促进中国天然健康产品行业的持续发展，帮助会员企业在中美两国的市场中开展业务。

《健康周报》是一份免费发送的电子读物，主要向读者传播膳食补充剂产品和天然原料的信息，以及发布全球健康产品行业的服务动态。

第3期 — 2014年8月14日

2014 中国国际营养与健康产业峰会诚邀您的加入

2014年11月3日-4日

中国北京

中国北京市朝阳区富力万丽国际酒店

主办方



赞助商



Enzymotec 是全球知名的营养原料供应商和医学用途食品生产商，拥有先进的研究和开发团队。Enzymotec 的原料应用范围广泛，包括婴幼儿配方粉、各种营养膳食补充剂，以及多种知名的医学用途食品等。



TSI 集团是一家垂直整合原料、加工和生产的人类和动物补充剂生产商。我们根据您的实际需要和研究成果为您提供高质量的原料，同时也可以为您提供将原料代加工为成品的服务。TSI 专注您的成功。



NSF 成立于1994年，以保护和促进全球人类健康为宗旨。NSF 为企业、政府和消费者提供公共卫生及健康标准的制定和证书发放，以保护食品、水资源、消费品和自然环境不受污染。作为一家独立的权威认证机构，NSF 为企业的厂房和产品提供测试和检验项目，也可提供培训和风险评估等服务。

由美中健康产品协会与中国贸促会化工行业分会共同主办的

“2014 中国营养与健康产业峰会”将于11月3日-4日于北京召开。届时来自全球10多个国家的膳食补充剂生产商和天然原料供应商将会齐聚一堂，共同探讨营养与健康产业的发展前景，分享业

内最新的法规改革信息。

此次峰会的议题涉及广泛，既包括中国膳食补充剂行业的市场概况、法律法规改革趋势、保健食品及新资源食品原料注册等热点问题，还包括医疗用途食品或特殊膳食营养食品在中国市场的发展前景。

多国政府机构将出席本次活动，如美国 FDA、欧盟、加拿大驻华使馆及以色列驻华使馆的官员将为与会企业进行本国膳食补充剂行业法律法规的宣讲。

我们诚挚地邀请您参与此次峰会。8月28日以前报名的参会者可享门票优惠。友情提示：我们只提供300名的参会名额，先到先得。

点此下载会议日程及报名信息：[2014 中国国际营养与健康产业峰会日程](#)

蓝莓粉可促进免疫系统和心脑血管系统健康

实验发现，含有蓝莓粉的营养补充剂及能够增加体内天然杀伤细胞水平，帮助久坐人群降低血压。

据《营养研究》杂志报道，在一项人体试验中，实验对象被分成两组，分别服用含有250克蓝莓粉的营养补充剂或等量安慰剂。经过六周的实验，研究者们发现服用含有蓝莓粉的营养补充剂的人群，其体内的天然杀伤细胞群比服用安慰剂的人群增加了4%。

阿巴拉契亚州立大学的研究者指出，“为了证明蓝莓对于免疫系统潜在的调节作用，我们选取了一些运动员进行实验，在6周的时间里，每天给他们服用250克含有蓝莓粉的营养补充剂，结果发现，他们体内的天然杀伤细胞有了显著的增加。而且，即使经过两个半小时的跑

步机运动，对于实验结果也没有太大的影响”。

“就我们目前掌握的资料来看，我们对于蓝莓补充剂与天然杀伤细胞关系的研究是具有开创性的。”

食用蓝莓的益处



蓝莓中富含对人体有益的类黄酮醇成分，如花青素和黄烷醇。

近年来，消费者对于蓝莓和蓝莓相关产品的兴趣日渐增强，究其原因主要是关于蓝莓营养价值的报告使消费者们了解到它对促进人类大脑健康和延缓记忆减退的作用。

最近刊登于《美国临床营养》杂志的报告还指出，蓝莓中的类黄酮醇成分对于促进内皮细胞功能和增强心脏健康有明显作用。

由阿巴拉契亚州立大学的 Steven McAnulty 教授发起的研究再一次证实了蓝莓对于心脏健康的潜在好处。实验选取了25名成年男子和更年期女性，并对他们进行分组，两组分别服用蓝莓粉营养补充剂或安慰剂，

结果表明服用蓝莓粉营养补充剂的实验对象，其主动脉搏收缩压有明显的降低。

此外，处于高血压预发期的实验对象在连续 6 周服用蓝莓粉营养补充剂之后，其血液收缩压也降到了正常血压水平。

“我们的实验证实了蓝莓对于天然杀伤细胞的增加作用和辅助降低主动脉搏速的猜想，但是我们仍然不能完全确信它对于降低血压和主动脉搏收缩压有明显作用。我们今后的研究方向将是探究蓝莓是否对于人体消化系统的存在积极的作用。

信息来源: nutraingredients.com,
Blueberry-powder-shows-immune-and-cardiovascular-benefits-Human-data

Omega-3 可帮助缓解关节炎症状

杜克医学院的研究者们发现，以添加 Omega-3 脂肪酸的食物喂养的小鼠，其关节健康程度要高于以饱和脂肪和 Omega-6 脂肪酸的食物喂养的小鼠。

该研究表明，不健康的膳食脂肪和肥胖都可能加重关节炎症状。研究报告刊登于 2014 年 6 月 11 日出版的《风湿病研究年录》上。

研究报告的主笔 Guilak 博士说到，“我们的研究发现，在引起肥胖症和关节炎发生的相关因素中，膳食因素比药物因素起着更加重要的作用。”

虽然具体的发病机制还没有被完全认识到，但是可以确信肥胖症是引起关节炎的主要风险因素。我们可以推断，体重的增加可以导致关节的损伤，但是这并不能解释手部和其他不承受身体重量的关节发生关节炎

的原因。

Guilak 博士和他的同事们开始系统地研究关节炎发生的因素，而不是仅仅局限于体重因素的研究。在一项早期的肥胖症小鼠的研究中，他们发现食欲荷尔蒙瘦素的缺乏与关节炎的发生密不可分。“这让我们想到，关键的可能并不是你增长了多少体重，而是你吃了什么东西”，Guilak 博士如是说。

这项研究中，科学家们重点观察那些由关节受伤而患了关节炎的小白鼠们。实验证明，由于外伤和关节受损而导致的关节炎占了 10%到 15%的比重。

实验室白鼠们被喂以高脂肪的食物。一种是富含饱和脂肪，一种富含 Omega-6 脂肪酸，另一种富含 Omega-6 脂肪酸并添加了少许 Omega-3 脂肪酸。

饱和脂肪通常来源于动物体内，以提高胆固醇水平著称；Omega-6 脂肪酸通常从谷物油，坚果，种子中提取，被普遍认为是一种较健康的脂肪来源。



Omega-3 脂肪酸，通常发现于鱼类或鱼肝油中，以“健康脂肪”的名义受到人们的青睐，并有着能够促进心脏健康，提高抗炎症水平的效用。不幸的是，大多数美国人所食食物中饱和脂肪和 Omega-6 脂肪酸的含量要大大高于 Omega-3 脂肪酸的含量。

“健康的饮食应该保证这些脂肪比率大致平衡，但在西方饮食习惯中，人们的饮食情况距离这一点还差的很远”Guilak 博士说。

研究者们发现关节炎与白薯饮食状况密切相关，与体重无关。饮食富含高脂肪和 Omega-6 脂肪酸的白鼠的关节炎状况要严重的多，相比较而言，饮食中含有少许 Omega-3 脂肪酸的白鼠的关节要健康的多。

“Omega-3 脂肪酸不仅对关节无害，反而能够起到减缓白鼠关节炎病发的作用”Guilak 博士说，“实际上，Omega-3 脂肪酸还能够一定程度上消除肥胖症给白鼠带来的负面影响。”

科学家们还研究了白鼠的创伤后自我修复能力，这帮助他们更好的了解关节炎与创伤后修复的关系。在对 Omega-3 脂肪酸的消耗量进行观察时，我们发现，食用一小勺 Omega-3 脂肪酸的白鼠在伤口痊愈方面要比没有食用 Omega-3 脂肪酸的白鼠快的多。

来自杜克大学骨科研究实验室的生物学工程毕业生及学生导师 Chia Lungwu 说，“我们发现，在肥胖的鼠群中，规律且定量的脂肪酸不仅能够破坏身体的自我修复能力，并且能够加重由关节受损引发的关节炎，这些都与它们的体重无关。”

Llulak 博士说，“下一个里程碑式的举动将会是临床试验，我们将进一步观察 Omega-3 脂肪酸损伤后的状况。”

信息来源: [newhope360, omega-3s-may-lessen-severity-osteoarthritis](http://newhope360.com/omega-3s-may-lessen-severity-osteoarthritis)

想了解更多协会服务和活动，请联系此处：

info@uschinahpa.org

想在该电子周刊上发表文章，请联系此处：

news@uschinahpa.org