



# 健康周报

第 20 期-2015 年 3 月 11 日

## 本期内容

叶黄素/玉米黄质·可提高视网膜  
敏感度

红辣椒和体重管理

不吃早餐会导致糖尿病和心脏  
疾病

维生素 D 与 Omega-3 合用可  
以帮助缓解精神疾病

酸奶：下一个巨大商机



希望大家可以关注我们的微信帐号  
及时获取健康产业的最新资讯

## 叶黄素/玉米黄质可提高视网膜敏感度

最新研究显示，连续两年补充叶黄素和玉米黄质可以增强老年黄斑变性（AMD）病人的黄斑色素密度（MPOD）和视网膜敏感性。



来自哈佛大学的 Johanna Seddon 博士和她得同事在 1994 年首次报道了叶黄素和眼部健康之间的关系。他们发现摄取富含类胡萝卜素的食物，特别是深色绿叶蔬菜如菠



Are you seeking a reliable partner to help you navigate and successfully enter the China dietary supplement market?

**TSI** has the **expertise** to help.

Contact your TSI representative today to learn more.



www.tsichina.com  
www.tsiinc.com

菜，可以显著改善 AMD。( JAMA, Vol.272, pp.1413-1420 )

叶黄素和玉米黄质是仅有的两种可以滤过有害蓝光的类胡萝卜素。蓝光会损伤眼部的视杆细胞和视锥细胞。

黄斑是视网膜上直径大约为五毫米的黄色斑点。类胡萝卜素聚集于此。黄斑色素减少会导致蓝光透过，损害眼部细胞。根据 Vision Research ( Vol.50, pp 716-728 ) 2010 年发表的综述报道，“黄斑色素密度 ( MPOD ) 可以提示眼部叶黄素水平，从而作为预示眼部疾病风险和视力功能的生物标记。”

最新发表于 British Journal of Ophthalmology 的研究显示，叶黄素和玉米黄质可以改善早期 AMD 病人的 MPOD，同时增强视网膜功能。

来自于北京大学的研究者认为，“提高黄斑色素可以改善视网膜功能的机制主要是以下几个方面：首先，对于蓝光的受体前滤过可以减轻慢性损害和对比敏感性光幕亮度的副作用；第二，

**So little.  So much.**

Powerful Phospholipid EPA & DHA  
Excellent User Experience  
Smaller Dose, Easy Digestion

 **AKERBIOMARINE™**  
Antarctic  **SUPERBA® KRILL**

[www.superbakrill.com](http://www.superbakrill.com)

黄斑类胡萝卜素的抗氧化作用可以改善氧化压力所致的 AMD。”

*进一步明确叶黄素和玉米黄质补充剂的重要性*

OmniActive 全球市场副总监 Lynda Doyle 说：“非常高兴可以看到支持叶黄素和玉米黄质在黄斑健康方面的长期研究，并且明确了补充黄斑类胡萝卜素的重要性。”

Kemin Human Nutrition 的科学事务和技术服务总经理 Dick Roberts 博士说：“这篇文章明确指出补充叶黄素或者联合补充叶黄素和玉米黄质可以改善早期 AMD 患者的视力功能，主要以 MPOD 作为衡量指标。”

“目前的结果显示每天服用 20mg 叶黄素或联合服用 10mg 叶黄素加 10mg 玉米黄质可



以最大化改善 MPOD 值。而来自于 AREDS2 的研究显示每天服用 10mg FloraGLO 叶黄素和 2mg OptiSharp 玉米黄质可以在后期 AMD 病人中延缓病程以及在健康人中提高视力功能。”

Roberts 博士补充道，这项研究的数据亟需重复以及进一步深入，但他们确实提供了对帮助降低早期 AMD 疾病风险十分重要的数据。

### 研究细节

来自北京的科学家招募了 112 名早期 AMD 患者，随机分为四组：安慰剂组；叶黄素组 1（每天服用 10mg）；叶黄素组 2（每天服用 20mg）；叶黄素和玉米黄质组（每天各服用 10mg），连续服用两年。结果显示，与安慰剂组相比，叶黄素和玉米黄质组显著提高了 MPOD。此外，视网膜中央的视力功能也明显改善。“这种视力优化对老年人非常重要，可以使他们的日常活动更加容易、安全。”

消息来源：[www.nutraingredients-usa.com](http://www.nutraingredients-usa.com)

### 红辣椒和体重管理

有效控制体重的关键是锻炼、饮食和膳食补充三者个性化的结合，以此来引导一个健康而充满活力的生活方式。



对消费者来说选择合适的补充剂是很困难的。首先第一步是寻找一种无刺激的天然成分。红辣椒就是这样一种成分，公元前 7500 年就在人类饮食中出现。在过去的 10 年中，红辣椒在西方饮食中应用显著增加，很多人把它们用于日常饮食。

红辣椒如何发挥作用？

辣椒素从胃肠道被吸收之后到达脑补，刺激交感神经系统分泌肾上腺素，进一步引起肝糖分解，使血糖释放；此外还能促进激素敏感型脂肪酶的活性从而导致脂肪降解。糖和脂肪酸（FFAs）被外周肌肉组织摄取，从而代谢生成高能质子，将ADP转化成ATP。然而FFAs的产生同时增加了解偶联蛋白的浓度，会把高能质子转化成熟。这一过程，叫做生热作用，会增加能量消耗，影响整个代谢过程。(Kawada, et al 1988, Iwai et al, 2003)

个体需要每天摄入10g红辣椒才能获得与辣椒素相关的益处。然而这个量不太可能达到，并且会引发严重的胃肠道刺激。胶囊提取物在成分制剂和生产过程上也很难处理，并且空气传播的微粒会对眼睛、皮肤以及呼吸道造成刺激。

### 突破性的解决方案

最新的Capsimax红辣椒提取物采用了Omni磁珠技术来进行包裹，可以避免红辣椒给

口腔和胃肠道带来的刺激作用。每天只需服用2mg辣椒素就可以获得益处，增加脂肪分解来控制体重。

### 有关于Capsimax的科学研究

目前有几个关于Capsimax的人临床研究，都在美国地区进行。Capsimax的安全性已经得到证实，并且显示出较好地耐受性。其中一项试验检测了Capsimax、黑胡椒提取物以及咖啡因联合补充剂对于健康、正常体重个体的锻炼热量消耗的影响。与对照安慰剂相比，含有Capsimax的补充剂可以带来额外200kcal的能量消耗(Ryan et al, 2009)。还有一项Bloomer的研究检测了Capsimax 2mg的辣椒素对于脂肪分解的影响。与对照安慰剂相比，Capsimax在服用4小时之后健康指标有了明显提升。(Bloomer et al, 2010)。

消息来源：[www.nutraceuticalbusinessreview.com](http://www.nutraceuticalbusinessreview.com)



GMP Services  
注册服务

To learn more about NSF cGMP Services, [click here](#)  
Experts in auditing, consulting, training and testing

欲了解更多服务信息请点击  
审核、咨询、培训和测试专家团队

## 不吃早餐会导致糖尿病和心脏疾病

既往的研究已表明不吃早餐与肥胖密切相关。而最新的研究表明不吃早餐也会增加二型糖尿病及心血管疾病的风险。



密苏里州大学最近的一项研究主要针对的是 35 名年龄范围在 13 岁到 20 岁之间的超重女性。研究发现经常不吃早饭的人与常规吃早饭的人相比，对高蛋白早餐的血糖反应性更差。

目前的研究证据表明高血糖水平会增加二型糖尿病及心血管疾病的风险。助理教授 Heather Leidy 认为年轻人保持良好的饮食习惯可以有效预防此类疾病的发生。她的研究数据表明年轻女性应当每天摄取 350 卡路里左右热量、含有约 30 克蛋白质的早餐。她推荐食用炒鸡蛋、蛋肉卷饼或希腊酸奶作为早餐。

该研究阐明了早餐种类和吃早餐频率对于超重女性血糖水平的影响。不吃早餐会影响机体对于高蛋白饮食的代谢反应。同样给予高蛋白早餐之后，经常不吃早饭的群体血糖水平迅速增加，而常规吃早饭的群体一天的血糖水平都相对更低。

消息来源：[www.foodnavigator.com](http://www.foodnavigator.com)

## 维生素 D 与 Omega-3 合用可以帮助缓解精神疾病

最新的研究表明维生素 D 与 Omega-3 合用可以在一定程度上改善小儿多动症（ADHD）、精神分裂及双向型障碍缓则的认知功能和社会行为。然而这其中的确切机制尚不清楚。

这项研究的共同作者 Bruce Ames 博士来自奥克兰研究所儿童医院（CHORI）。他指出 Omega-3、二十碳五烯酸（EPA）、二十二碳六烯酸（DHA）和维生素 D 协同作用来维持大脑 5-羟色胺的正常水平。该项研究表明维生素 D 可以调节 5-羟色胺合成，而 EPA 影响 5-羟

色胺释放，DHA 则上调了 5-羟色胺膜受体的表达。



研究者认为正常个体的低水平 5-羟色胺与反社会行为、不可控的暴力行为及自我伤害行为相关。发表在 FASEB 杂志上的这项研究也指出女性罹患精神疾病较少是由于雌激素的保护作用：雌激素能够增加大脑 5-羟色胺的合成水平。

*日常补充维生素 D 与 Omega-3：“可行的并且是有意义的”*

Ames 博士指出许多精神病患者缺乏微量元素，尤其是维生素 D 与 Omega-3。“这也解释了为什么日常补充这些微量元素可以有效治疗小儿多动症、双向型障碍、精神分裂、冲动行为、抑郁症以及强迫性神经失调的症状。”

这项研究同时指出维生素 D 与 Omega-3 的补充治疗和 5-羟色胺药物治疗相比更加安全。后者通常有一些药物副作用。根据 NHS 的资料显示，选择性 5-羟色胺再摄取抑制剂 (SSRIs) 的副作用包括焦虑、恶性和视力障碍。不少相关领域的研究者也希望能够有进一步的临床试验来得到维生素 D、EPA 和 DHA 对于各种特定精神疾病的最佳治疗剂量。就目前来看这种补充治疗非常有希望取得成功。

在美国以及一些特定的人群中维生素 D 和 Omega-3 缺乏普遍，所以补充治疗是十分可行的干预措施并且有很高的治疗相关性。研究表明在美国大约 70% 的成年人和 67% 的儿童缺乏维生素 D。Harry Rice 博士是 EPA 和 DHA 全球科学组织的副总裁。他说：“很多年来我都知道 EPA 和 DHA 在 5-羟色胺通路中的重要作用，但我从来没有注意过维生素 D 在 5-羟色胺合成中的调节作用。”

这项研究的第一部分主要阐明了大脑合成 5-羟色胺需要足够水平的维生素 D，相当于神经递质来影响社会行为；第二部分主要论述了 Omega-3 的作用，并将两者放在了小儿多动

症、双向型障碍、精神分裂症以及冲动行为的特定疾病模式中进行进一步研究。

消息来源：[www.nutraingredients.com](http://www.nutraingredients.com)

### 酸奶：下一个巨大商机

DSM 发表了一篇报道，写到了不同国家地区的人对于酸奶的不同喜好以及不同饮用方式。奶制品公司正面临一个全新而有趣的机遇，为日益增长的全球市场带来更多的酸奶产品选择。根据来自中国、美国、巴西、波兰、法国和土耳其的调查显示，酸奶消费趋势随地区、性别和年龄变化而不同。53%的消费者比以往食用更多酸奶。在中国和巴西，这个数字比例更高，但绝对数值要比法国和土耳其等有着成熟酸奶市场的国家低。每个国家食用酸奶的场合也不同。87%的法国人把酸奶作为甜品，73%的波兰人作为小吃，而 47%的中国人作为饮料。在中国市场，

饮用型酸奶占据主导，49%的消费者更喜欢饮用型酸奶，只有 11%的人更喜欢固型酸奶。在美国，希腊酸奶更加受欢迎（54%）。在过去的三年中，54%的中国人比起以前喝更多的益生菌酸奶制品。这为奶制品公司带来了巨大的商机。

Dominik Grabinski 是 DSM 食品的全球市场总监，他说：“我们在全世界看到了一个多元的酸奶市场。人们把酸奶当做早餐、甜品、小食或者饮料。我们几乎每天都看到新的产品诞生。”

消息来源：[www.newhope360.com](http://www.newhope360.com)

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。

了解更多协会服务和周报信息 请登陆我们的网站：<http://uschinahpa.org/>