

「天然消化酵素」 幫助維持 消化道健康，讓您健康生活不脹氣

長庚生物科技公司

一、什麼是「酵素」

酵素(又可稱之為酶)，是一種蛋白質，也是一種使地球得以有生命活動的觸媒，可協助催化作用，參與人體所有生理機能，人體已知有3千到5千種酵素。酵素可以促進人體內所有生化反應維持速率正常，讓生命運轉，諸如心臟跳動、大腦思考、腸胃消化、肌肉收縮等，酵素在人體扮演非常重要的角色，所以體內酵素含量可作為測量身體健康程度的重要指標，也是維持人類生存的必要物質。



二、人體內的酵素總量固定

有美國酵素之父美稱的艾德華·賀威爾博士 (Dr. Edward Howell) 是早年從事酵素研究的先驅，他將酵素分成 (一) 使人體運作的「代謝酵素」、(二) 來自生食的「食物酵素」、(三) 分解食物的「消化酵素」，人體可自行分泌，也可藉由飲食獲得食物當中的酵素。

賀威爾博士提出「酵素潛能」的理論，認為所有生物體出生時被賦予固定量的酵素潛能，這潛能會隨著時間流失而減少，酵素消耗愈多、生命力愈弱，尤其代謝酵素參與身體新陳代謝，若生成量降低，則和人體疾病產生具有很大相關性。長期食用無酵素飲食的人會因為胰臟及消化性器官無節制的分泌酵素而消耗龐大的酵素潛能，導致生命縮短。所以，維持體內酵素含量，是保持生命力的重要方法。

三、消化道需要高量酵素協助消化吸收

人體消化道包含口腔、食道、胃、腸、肛門，主要負責食物的消化、吸收和排泄，負責將食物消化、分解成小分子，使養分吸收進入血液和淋巴循環中。消化道是提供人體營養的來源，也是維持人體健康的關鍵，根據研究發現，很多慢性、退化性疾病都起因於消化道功能障礙或運作不良，一個人若要追求長壽、健康，首要維持消化道功能正常，要維持消化道功能正常，人體就需要有足夠的酵素。消化道在進行消化吸收的過程中，其實非常消耗能量，還需要許多酵素參與作用，若能適量、適時補充消化酵素達到有效食物消

化吸收，可降低身體過度耗能生產酵素，而將節省下來的能量作用於身體的自我療癒，可促進身體回復健康。

四、如何從飲食補充酵素

熟食、錯誤的飲食習慣 (如狼吞虎嚥、邊吃飯邊看電視等)、老化、壓力大、輻射、環境汙染、疾病、藥物等都會影響人體酵素分泌能力並增加體內酵素的消耗，進而影響消化吸收功能，容易產生脹氣、排便不正常或不規律、肥胖、免疫力不佳、疲勞等狀況。

酵素是一種蛋白質，經過高溫烹調、燒烤、加工等過程就會失去活性，所以建議從新鮮蔬果當中攝取，最好讓生食佔一餐食物的 50% 以上，如此可有效補充酵素含量，若再養成良好飲食習慣，才能降低身體負擔、常保健康。若無法達到生食新鮮蔬果的需求量，則可選擇富含酵素的補充品，彌補飲食酵素的不足。

五、如何選擇良好的酵素補充品

坊間酵素相關產品種類繁多，品質參差不齊，以下提供幾個方法，作為選擇的參考：

- ★選擇天然植物和真菌發酵而來 (植物來源)，植物來源的酵素安全性高，且對於胃酸耐受性佳，相對而言，動物來源則有安全上的疑慮。
- ★酵素活性高，酵素的價值主要取決於單位活性，活性愈高作用效果愈好。
- ★具調節酵素活性的礦物元素，包含鈣、鎂、鋅、錳等，可

維持酵素活性的穩定性。

- ★ 酵素必須種類多樣且完整。
- ★ 製程嚴謹、全程低溫、堅持最高品質。
- ★ 具有優良商譽的廠商所製造。

市場上有許多酵素補充飲品，一般飲品出廠前會經過高溫滅菌，此過程會完全破壞酵素活性，讓其失去作用。所以，必須慎選全程低溫生產、嚴格衛生控管的環境下生產的酵素產品，作為健康的守護。

六、長庚生技「天然消化酵素」的特色

- (一) 採用酵素萃取技術，有效提取多種消化酵素，包含澱粉酵素、蛋白酵素、脂解酵素、鳳梨酵素、乳糖酵素、果膠酵素、麥芽糖分解酵素、纖維素分解酵素、半纖維素分解酵素等多種酵素，是最完整、多樣化、全面性的消化酵素。
- (二) 採用具有提高營養素吸收和特殊製程的專利酵素，可以有效提高營養素消化、吸收作用，還額外加強具調節酵素活性的礦物元素，包含鈣、鎂、鋅、錳等，幫助維持並提升酵素活性，全程低溫、溫和處理，完整保留活性。
- (三) 有別於坊間常用動物來源的消化酵素，我們採用好水培養，由真菌 (*Aspergillus oryzae*) 和植物轉化而來、具有極高安全性的酵素，對於酸鹼值耐受性高，能有效抵抗胃酸，常溫下儲存穩定。
- (四) 以現代化技術做科學定量、定性分析，嚴格製程、品

質管控，提供最高品質酵素，協助大、小朋友奠定良好健康的基礎。

七、「天然消化酵素」幫您改善消化道不適問題

長庚生技「天然消化酵素」，精選最完整、豐富的自然酵素，有效幫助營養素消化，包含脂肪、蛋白質、碳水化合物和纖維等，幫助解決腸胃道問題、維持腸胃道功能、消除脹氣、幫助排便、減少便秘和腹瀉、促進身體代謝，降低肥胖症、改善營養狀態，增強體力、具有良好抗發炎作用。我們建議平時除了食用「天然消化酵素」作為消化道保健之外，還要輔以良好的飲食習慣，包含：(一) 多攝取新鮮蔬果，因其蘊含大量酵素，食用未經烹煮的蔬果，可幫助維持健康，(二) 要細嚼慢嚥，能促進唾液分泌，幫助食物消化，(三) 減少不易消化食物，如炒飯、烤肉或糯米類製品、甜點、糕餅，(四) 不暴飲暴食並養成用餐不超過七分飽的習慣，打造良好健康，從飲食做起。