



鹿茸对肌肉耐力与力量的效益

鹿茸除了为身体提供大量蛋白质，同时含超过14种，促进肌肉增长、提升肌肉力量及帮助肌肉复原的重要氨基酸。

支链氨基酸（白氨酸、异白氨酸及缬氨酸）

它们对于肌肉生长、保护及修复组织不可或缺的组合。由于身体不能合成这些必需氨基酸，故此必须透过饮食摄取。

精氨酸

- 精氨酸于动脉内皮细胞释放氮基，扩阔血管，改善血液流动，增强心脏的输出量。
- 它亦会刺激人体释放催乳素及胰高血糖素。这两种生长荷尔蒙，有助肌肉生长及抑制脂肪失控积累。
- 精氨酸同时参与肌酸的生物合成，有效燃烧食物中的脂肪及蛋白质，加强身体的能量转化。

鹿茸亦含有20种生长因子（包括IGF-I及IGF-II）。IGF-I是人体4种生长因子中最重要的。它刺激新细胞生长、细胞再生、增加肌肉量、减低体脂、加快治疗及康复进度。IGF-I有助缩短体能训练后的所需复原时间，是一个令运动员兴奋的好消息。

非运动员亦能受惠于IGF的功效。因为，随着年龄增长，身体产生的生长激素亦会减少，IGF-1有效防止，甚至逆转老化的症状。它能改善肌肉、皮肤组织及骨骼的退化情况，亦会加快受伤及劳损后复原的进度。此外IGF-1能有效提升肌肉于接受负重训练及带氧训练时的力量及能量。



虾青素对提升肌肉耐力与力量

无论是进行剧烈运动，还是带狗散步，身体所需的能量，都是透过燃烧肌糖及脂肪酸产生。在能量转化的过程中，会产生活性氧，造成细胞膜分子过氧化、基因及蛋白质氧化，因而破坏细胞，导致发炎、肌肉疲劳及酸痛。为免肌肉损伤，身体极需有抗氧化物质的保护。

虾青素是最强大的天然抗氧化物质及消炎物质。

- 提升肌肉力量及耐力。
- 减少乳酸产生及肌肉运动后的酸痛、疲劳。
- 减轻肌肉损伤及发炎。
- 增加血液循环及抗氧化。
- 促进运动时的脂肪代谢。
- 减轻肌肉受到过氧化损伤。
- 减少肌肉细胞分泌4-羟基-2-壬烯变性蛋白。
- 促进萎缩肌肉的毛细血管完整性。
- 改善线粒体功能，增加脂肪代谢。

无论您是否运动员，都能运用虾青素的效益，变得更健康及更有活力。



保护及增强肌肉

人体有650条骨骼肌。

运动过后，休息的时候，我们的体内的细胞过程，把肌肉纤维连接在一起，形成新的肌肉蛋白链或肌原纤维，从而修复及替换受损的肌肉组织。经修复后的肌原纤维厚度及数量，都会比之前增加，令肌肉更发达。

- IGF促进骨骼肌内蛋白质合成、促进葡萄糖摄取、重新分配氨基酸(蛋白质的建构物质)进入骨骼肌，来调节肌肉的生长。
- 睾酮是一种主要的荷尔蒙，负责帮助蛋白质合成、抑制蛋白质分解、激活卫星细胞及刺激其他合成代谢激素。同时睾酮通过增加受损组织的神经传递物质，刺激生长激素的反应，有助促进身体组织生长。

当只要肌肉蛋白合成速率，高于肌肉蛋白分解速率时，肌肉就会生长。因此，任何人，特别是运动员，必须不断地为身体提供足够的蛋白质和胺基酸。



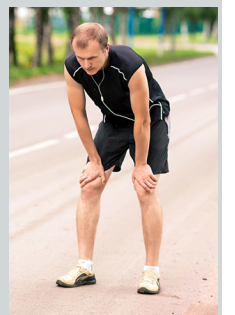
肌肉疲劳

肌肉力量是体能活动所需的耐力及力量的关键，对运动员攸关重要。

肌肉疲劳，是指肌肉产生力量的能力下降。剧烈运动可引致不同阶段的肌肉收缩障碍。其实，肌肉疲劳，主要有两种成因。

- 神经疲劳：神经负责控制肌肉收缩，主宰肌肉收缩的次数、次序及力度。出现神经疲劳，是因为神经发出持续的信号的能力被局限。要克服这种限制，唯一的办法是透过持续的体育训练及练习。
- 新陈代谢疲劳：这是指肌肉收缩力的下降，成因包括(1)肌肉纤维内的能源不足，(2)肌肉纤维内累积了代谢物，干扰钙质(Ca²⁺)释放或钙质刺激肌肉收缩的能力。

艾萃鹿庄保健产品能帮助您击退肌肉的新陈代谢疲劳。



骨科及创伤学



保健和免疫系统



男性健康



女性健康

艾萃鹿庄™
© 卓亚拓业有限公司
版权 2017-2018 年[保留所有权利]

我的帐户

[我的帐户 \[登录\]](#)
[购物记录](#)
[查看物流](#)
[帐户资料\(更改\)](#)

客户支援

[支援/常见问题](#)
[联系我们](#)

客户工具

[通讯订阅](#)

公司信息

[销售条款](#)
[帐户资料安全和隐私](#)