

神奇吸脂纖維

□ 徐葆倫

不經不覺，我為大家執筆寫“身心天坪”已一整年。記得第一次寫這專欄，正是去年春節。老總、雷少和我認為這專欄的方向是為大家挑選一些新奇、特別的天然健康食品，這些食品要(1)功效高(2)見效快(3)價錢經濟(4)純大自然產品，同時可以幫助大家處理一些經常關注的都市健康問題，例如失眠、高血壓、心臟病、脫髮、糖尿、敏感等。我希望這些資訊可以給大家多一個選擇，不用化學品或藥物，能提升自己的身心健康，令大家更有自信、更精力充沛。

回顧過去讀者來信，多詢問有關減肥、Keep Fit之道。所以在新一年，雷少和我便選擇了這種神奇天然減肥食品向大家介紹：「速收身」Chitosan。我覺得速收身這個譯名真有神韻，它的確可以「快速地助大家收身」，達到Keep Fit、扮靚之效！“速收身”實在是一種天然食物纖維，是由貝殼類食物提取的甲殼素而成。其中以小龍蝦殼(Crawfish Shell)所提煉的最為優質。

它最神奇的功效是能把食物脂肪吸掉，然後連帶腸內廢物、宿便排出身體。服食「速收身」，體內排泄物比前可多1.5倍！最令人開心的是見效快。很多朋友今天吃了，明日便見效。而且如廁的感覺很自然、舒服，沒有肚瀉或不適，連便秘問題也可改善。

我服了數天，新年的美食不但沒使我增磅，反而腰圍鬆了。我看過一個外國臨床報告，服了4星期甲殼素的參加者，平均體重減8%（約15磅）。Chitosan的確是我目前所見最成功、見效快的天然減肥恩物。

如果想效果更明顯，可以連同優質卵磷脂(Lecithin)及維他命C一起服用。

Michelle



甲殼素

□ 雷少峰

甲殼素(Chitosan)，由海產甲殼類動物如蟹、蝦、龍蝦、墨魚的甲殼部份提取製成；其中以小龍蝦(Crawfish Shell)所提取之甲殼素最為優質。

甲殼素能幫助減肥的主要原因，是它能減低身體對脂肪的消化與吸收，其特性如下：

1. 甲殼素不含任何熱量，是天然的吸脂食物纖維，可令食物在胃部未被轉化為脂肪時，將其脂肪吸收，減少身體吸收過量脂肪。
2. 能減低身體對膽固醇及三甘油脂的吸收，而不會干擾體內吸收維他命與礦物質。
3. 能激活良性膽固醇，抑制壞膽固醇積聚。
4. 對潰瘍、痛風有幫助。
5. 其本質為一種不為人體消化及吸收之食物纖維，具促進排泄作用，對便秘有很大改善。
6. 改善更年期障礙及自律神經失調。
7. 對糖尿病及低血糖患者提供極為重要的食物纖維質，減低進食過多加工澱粉質對身體的影響。

8. 同時進食維他命C，能增加甲殼素吸收脂肪量，增加排脂效率。

根據科學研究報告，甲殼素能在5星期內使體內膽固醇降低32%；三甘油脂降低18%；體內排泄物比未服用前增加1.5倍。

在另一項臨床報告指出，服用甲殼素4星期後，參加者平均體重減了8%（約15磅）。

Sonny

如果您想跟我們作進一步分享，歡迎傳真或寫信給我們。

信件請寄：香港鰂魚涌華蘭路14號益新工業大廈18樓C座《生命力健康雜誌身心天坪》收或傳真：28956840

E-mail: sonnylui@netvigator.com