

# ZENRISE™ 身心能量飲料

An Analytic Physician Paper by Dr. Chris D. Meletis, USA

*Zenrise 策略性提供最適當的營養素，幫助專注力達到高峰、增強身體活力及更優質的保水能力，提高個人與專業運動員的表現*

為了使身心在關鍵時刻產生最大表現，腦中幾十億神經元細胞及全身數兆個細胞，你得先將關鍵時刻所需要的適當營養，提供給自己。

Zenrise 是一種合乎科學與醫學設計的高效能營養配方。這是由世界知名專家在成效表現、醫療創新與專業制定之下，所創造出能提供細胞面，最佳成效的營養品。

Zenrise 能夠很快地幫助你的身心進入神聖的平衡”區域”。所有偉大運動員在比賽前，都會盡力達到這個區域，藉此平衡自己的心理、身理與情緒狀態。

每天基本補充 Zenrise 能把頭腦和身體訓練的更有效率、增強身體從食物中獲取能量的能力，以及使用身體所儲存的能量。人體就像是一個”超級電池”，因為持續不斷的耗能，所以也需要不斷充電，才能維持性能正常。實事上，你的大腦、心臟和身體組織從不曾真正休息過，在我們睡眠時它們的運作會變慢，但不會至於完全停止。Zenrise 可以提供我們持續保有身體運作所需的燃料。

過了一整天，你的頭腦和身體已經呈現高度壓力的狀態。壓力被證實是引起許多健康問題、老化及其他與生命相關因素的根本原因。Zenrise 被制定能幫助頭腦與身體得以應付平日與累積的壓力對人所產生的影響，而且還能幫助減輕焦慮問題。

Zenrise 最佳的細胞營養品，提供了：

- 增強腦部清晰度、注意力與協調性
- 增加身體的能量
- 強化頭腦與身體的耐久度
- 輔助對抗壓力
- 持續保水力

## 細胞層級中最佳的燃料

以產生活力的營養素特殊配製而成的 Zenrise，能幫助細胞中的粒線體，持續一分鐘甚至持續數小時的產生

能量。這些重要的維生素與胺基酸，是體內生化反應必要的輔助因子，控制你的能量生成；同時也是壓力緩衝劑，幫助你的身心得到寧靜、使注意力能集中並且維持細胞的能量。

Zenrise 的核心是氨基酸與營養素的專利複合配方。我們的獨家配方能提供所需的基礎，讓身體製造細胞的燃料 ATP(腺苷三磷酸)。胺基酸是維持肌肉功能與健康所需的營養素，同時也能藉由醣質新生的過程，合成人體所需的葡萄糖。

**核糖** 是人體合成 ATP 所需的一種單糖。運動員會藉由補充核糖來增加運動時的表現及加速細胞產生能量。在我們其他配方中的支鏈胺基酸，已知能增加運動耐力並且延長運動時間。補充胺基酸營養食品也有助於增加肌肉強度與肌肉量(1)。

**麩醯胺酸** 能預防疲勞、增加肌肉生長、加速復原以及幫助抑制甜食的渴望(2)。日本的研究顯示，麩醯胺酸能增強運動員的運動效能(3)。另外必須提醒的是，你的免疫系統、肌肉與消化道也同樣都需要麩醯胺酸，才能維持健康與最佳的表現。

**苯丙氨酸** 過去顯示能治療疲勞並降低食慾以免過度進食(2)。苯丙氨酸是大腦許多神經傳導物質，如多巴胺、正腎上腺素與腎上腺素的基礎。這些傳導物質與腦部專注度、警覺性及表現有關。

**L-酥胺酸** 顯示能增加腦中的  $\alpha$  波，能讓你的大腦安定與專注。 $\alpha$  波是一種精神與祈求的平衡狀態，當一個人達到類似禪般的冥想時，通常腦中的  $\alpha$  波就會增加。

**牛磺酸** 可透過調控葡萄糖刺激性胰島素分泌的基因表現，以及影響周邊胰島素敏感度，幫助維持血糖值正常。(4)。當與鎂共同作用能提高細胞效能，幫助肌肉放鬆與產生更多能量。

**色胺酸** 在血清素作用方面，被證實是很重要的。血清素能提供人體產生鎮靜、放鬆及專注等感覺(5)。另一方面，血清素能轉換成褪黑激素，褪黑激素能幫助你睡眠充足。適當量的血清素還能提供另一個額外的效

果，即幫助你抑制對糖份的慾望，如此能幫助降低體重過重或罹患糖尿病的風險。

**維生素 B 群** Zenrise 能提供完整的維生素 B 群，而不是只有其中的一兩種暫時讓你產生高能量假象的成分。在許多生理反應中，所有的維生素 B 都是很重要的輔酵素。有些維生素 B 參與神經傳導物質的合成，這些傳導物質可以提供我們快樂和幸福的感覺。維生素 B 也與 ATP 的生成及壓力荷爾蒙的製造有關。當人體感受到壓力時，身體會需要更多的 B 群來調節壓力。當維生素 B 含量不足時，晚上做夢會減少或甚至完全不做夢，這部分非常重要但卻經常被遺忘。做夢有助於心理層面的健康，能幫助我們遠離一整天所關切的事物，明天你也才能有個全新開始。

**維生素 C** 很容易流失，當你感受到壓力時。如果沒有持續補充維生素 C，除了能量降低之外，病症也隨之而來。人體無法自行合成維生素 C，因此必須由食物或營養品中獲得，但是僅少數人維生素 C 攝取量是足夠的。營養學家稱維生素 C 為壓力維生素，這是因為當你的大腦或是身體面臨壓力時，你會需要更多的維生素 C。許多生理步驟也都需要維生素 C 的參與，其中之一就是幫助製造肉鹼。肉鹼能人體儲存的脂肪送入細胞中的粒線體，產生能量(6)。

**電解質** 就像鉀和鈉也要有正確含量。就像維持生命關鍵所需營養素的例子一樣，到底該有多少量，才能足以讓身體應付壓力與體力的消耗。需要足量的電解質，細胞才能透過鈉鉀幫補的作用，將葡萄糖這個重要的成分送入細胞內。葡萄糖又稱為血糖，當電解質平衡時，細胞能將攝取的葡萄糖用以製造細胞所需的燃料 ATP(7)。

**鈣** 鈣不只是骨質合成時所需的營養素，也是體內重要的傳導物質。鈣訊號，可以比喻成細胞間的電子郵件，而且這些訊號過程還能產生一些能量(8)。有一點必須注意，必非所有鈣的任務都相同，無論哪種形式的鈣，你的身體都能迅速辨認，並立即執行生理運作。

**鎂** 跟它的對應物，就像陰陽，為了找出最理想的存量，必須維持流動與動態平衡。如果單一成分過量，會造成身體內部平衡的擾亂與能量的製造。鎂是一個“被遺忘”的礦物質，原因是我們一直以來只把焦點放在鈣身上，因此破壞了自然間的平衡。過量的鈣會擾亂細胞的內部健康。鎂是人體最重要的輔因子之一，人體中至少超過 300 種以上的生理反應，需要鎂的參與(9)。協助將物質通過細胞膜、醣類代謝、能量製造、DNA 轉錄作用、蛋白質合成以及合成腦中神經傳導

物質等生理作用，更需要鎂的參與(9)。鎂不止於幫助肌肉放鬆與舒緩緊張情緒，鎂也能幫助維持大腦清晰。

**鋅** 缺乏時，你的指甲會出現白點或白線。如果出現這些症狀時，就表示身體儲存的鋅已經很低了。鋅催化人體內將近 100 種不同且重要的生理反應。鋅對於與維持血糖健康也非常重要，血糖的正常才能促使能量穩定生成(10)。這些作用，只是 Zenrise 能確保長期供應身體能量的方式之一，避免出現像其他能量飲料那種典型急墜的情形。

**硒** 是一種強力的礦物質，所以通常只需要微量就能完成任務。因此也說明了為什麼硒會被稱為“微量礦物質”。人體的代謝都仰賴足量的硒。硒 100% 是維持甲狀腺功能必需的營養素。甲狀腺是一個位於頸部下方的小腺體。甲狀腺會分泌甲狀腺素調節身體新陳代謝，以及能量製造與消耗(11)。甲狀腺不足的人除了思慮會變慢、體重容易增加外，體溫通常也比較低與動作較慢等。若將甲狀腺功能降低，會使原本很傑出、有能力人，也變得懶散。

**錳** 也是維持生命很重要的礦物質。錳可以幫助調控能量與維持正常的代謝功能。

**鉻** 常被稱為“意志力”。鉻獲得此稱號的原因是與血糖的調控有關。體內鉻含量充足的人比含量不足者，較能抵抗甜食的誘惑。這個令人驚訝的礦物質可以幫助胰島素功能正常，同時是醣類、脂肪與蛋白質等代謝時所需的成分。鉻能預防午餐或其他餐後，血糖發生“雲霄飛車”的情形，也就是能量血糖快速上升而製造增加，但也因為快速降低時而產生能量缺乏的情形。

**鉀** 也能平衡鈣與鈉的效果。鉀能幫助調控細胞內外液平衡、細胞間物質運送、神經功能、肌肉收縮與心臟跳動。鉀由於是醣類代謝酵素-丙酮酸激酶的重要輔因子，因此鉀是醣類代謝時必要的元素。當鉀缺乏時，你會感受到活力不足並缺乏動力。研究發現，某些鉀攝取量不足的人會導致無法蓄積能量。

**天然咖啡因** 不像其他提神飲料，只是以高濃度咖啡因來產生短暫支撐腦力的效果，而無法真正提供身體所需的能量。Zenrise 只含有少量咖啡因(僅 60 毫克)，因此 Zenrise 的效果絕不是倚靠咖啡因的“能量假象”。Zenrise 中的咖啡因，其功用是讓細胞在幾分鐘內就能迅速利用 Zenrise 中的其他成分，因而快速製造身體所需的能量。(其他能量飲料中因所含的咖啡因含量較高，因此需在產品標籤上加註警語以及當能量消耗後，可能發生的副作用。)

**結論：**

Zenriseis 是一種專為重視健康、有能量需求及追求幸福感的個人與專業運動員，所設計的專業配方。Zenrise 是”指標性營養”之中的領導者，Zenriseis 唯一的明確目標，就是供應增加大腦清晰度與專注力所需

的能量。Zenrise 能保持體內瘦肉組織、腦部功能、增強情緒以及更多。

如果你期待你的身心有最棒的表現，那你的身心就值得最佳的營養。要明白，好的營養才能提供頭腦與身體保持絕佳的狀態。

#### References:

1. Kim HK, Suzuki K, et al. Effects of exercise and amino acid supplementation on body composition and Physical Function in Community-Dwelling Elderly Japanese Sarcopenic Women: A randomized Controlled trial. J AMGeriatr Soc. 2012 Jan; 60(1):16-23.
2. [www.livestrong.com/article.243283-amino-acids-for-energy/#ixxlumCdcjLT](http://www.livestrong.com/article.243283-amino-acids-for-energy/#ixxlumCdcjLT)
3. Ohtani M, Maruyama K. Amino Acid mixture improves training efficiency in athletes, J Nutr. 2006 Feb; 136(2):538S-43S.
4. Carneiro EM, Latorraca MQ, Araujo E, et al. Taurine supplementation modulates glucose homeostasis and islet function. J NutrBiochem. 2008 Aug 15. Published ahead of print online.
5. South, James “Nature’s Answer to Prozac®, <http://www.VRP.com/stress/l-tryptophan-natures-answer-to-prozac>
6. Carr AC, Frei B. Toward a new recommended dietary allowance for vitamin C based on antioxidant and health effects in humans. Am J ClinNutr. 1999;69(6):1086-1107.
7. Article on Livestrong.com: <http://www.livestrong.com/article/552390-does-sodium-give-you-energy/#ixzz1uorc9HgC>
8. M. J. Soares, L. L. Murhadi, et al., W. L. Chan She Ping-Delfos, L. S. Piers Mechanistic roles for calcium and vitamin D in the regulation of body weight, Obesity reviews 2 MAR 2012.
9. <http://www.nhiondemand.com/viewcontent.aspx?mgid=476>
10. Chester Fox, MD, Delano Ramsoomair, MD, Cathleen Carter, PhD, Department of Family Medicine, State University of New York at Buffalo; Magnesium: Its Proven and Potential Clinical Significance: Magnesium Metabolism and Physiology: [http://www.medscape.com/viewarticle/423568\\_2](http://www.medscape.com/viewarticle/423568_2)
11. <http://en.wikipedia.org/wiki/Selenium>

#### *Standard Natural Health Products in USA Disclaimer:*

These statements have not been evaluated by the Food and Drug Administration.  
This product is not intended to diagnose, treat, cure or prevent any disease.