

# 安利纽崔莱果蔬纤维素嚼片,补充膳食纤维

产品名称	安利纽崔莱果蔬纤维素嚼片,补充膳食纤维
公司名称	杨明江
价格	155.00/瓶
规格参数	品牌:安利纽崔莱果蔬纤维素嚼片 商品条形码:10-9605-CH 批准文号:卫进食健字(1997)第030号
公司地址	中国 贵州 贵阳市乌当区 松溪路18号水锦花都三期E栋3单元10楼7号
联系电话	86 0851 6200422 13985462205

## 产品详情

品牌	安利纽崔莱果蔬纤维素嚼片	商品条形码	10-9605-CH
批准文号	卫进食健字(1997)第030号	产品标准号	Q/(KQ)ACCL 66
售卖方式	包装	净重	127克(90片)(g)
原料与配料	天然水溶性纤维与非水溶性纤维	保质期	36(月)
功效成分	补充膳食纤维	原产地	中国广州
生产厂家	中国广州经济技术开发区北围工业区一区	不适宜人群	无
特产	否	注意事项	本品不能代替药物,请放置于儿童触及不到的地方

安利果蔬纤维素嚼片含有膳食纤维,膳食纤维在人体健康中的作用 膳食纤维包括纤维索、混合键的 - 葡聚糖、半纤维素、果胶及树胶。它们虽不能被人体吸收,但都是维持身体健康所必需的。广泛存在于蔬菜、水果和谷物中。膳食纤维又分为水溶性和非水溶性两大类。水溶性膳食纤维主要是果胶、树胶、种子胶、琼脂、海带多糖羧甲基纤维素等,具有调节糖类和脂类代谢的功能。

每片含有565毫克的天然膳食纤维,帮助提供每日所需的纤维。 专利配方,含有10种取自针叶樱桃、柠檬、胡萝卜、黄豆、玉米、燕麦、大麦、洋车前种荚、阿拉伯胶及瓜尔胶的天然纤维,提供纽崔莱独有的多种纤维组合。 以健康均衡的比例调配非水溶性与水溶性膳食纤维,有助胃肠的正常运作。 天然苹果酱、橙混合味,口感怡人。

不含香精、合成色素和防腐剂。每片含有565毫克10种果蔬的天然纤维,帮助提供每日所需的纤维量,促进肠道蠕动,防止便秘,减少脂肪的吸收,是肠道的清道夫

维持肠胃健康，有助预防消化不良及便秘

可调节血糖及降低胆固醇水平

改善肠道及结肠的健康，减低患肠道严重疾病的机会

有助控制体重，保持身材健美，解决因进食过量或消化系统不良所引起的肥胖

餐前进食可增加饱肚感觉，有助减低食欲

同时蕴含天然的水溶性及非水溶性纤维，配方均衡

食用方法：

建议每天一至三餐餐前15—30分钟进食3——4片，多饮水对降低人体胆固醇含量，预防心血管疾病有良好的效果；非水溶性膳食纤维主要指纤维素、半纤维素和木质素，存在于禾谷类和豆类种子的外皮及植物的茎和叶中，具有吸收人体水分的特性和良好的预防便秘效果。随着经济的发展，人们生活水平的提高，摄入食物的热量过高过于精细，近年来高血压病、糖尿病、高脂血症、肥胖症、高尿酸血症等高代谢综合征的发病率呈上升趋势。因此，营养学家提出适量增加膳食纤维的摄入量以减轻“富贵病”的发生和发展。

下面从三个方面谈谈膳食纤维与人体健康的关系。

### 膳食纤维的物理特性

1.1 溶水性纤维的溶水性是指它的基质内保留的水分量。可溶性膳食纤维的溶水量比不可溶的膳食纤维和麦麸的溶水量大的多。蔬菜纤维的溶水量介于两者之间。溶水量大的纤维在通过消化道过程中吸水膨胀，刺激和加强肠道蠕动，连同消化道中其它“废物”形成柔软的粪便易于排出，可防止便秘。

1.2 对发酵的敏感度膳食纤维虽能抗哺乳动物的酶的消化作用，但它都易被大肠内的微生物所酵解。发酵的程度受纤维的类别、纤维的物理性状或食物性质的影响，且与宿主肠道中的菌群有关。一般来说，颗粒度大的纤维不能被完全酵解，不可溶纤维的纤维素最不易被酵解，而可溶性纤维可被完全酵解。

1.3 结合胆酸的作用膳食纤维能在体内和体外结合胆酸。结合胆酸的能力随着pH而改变，酸性条件下结合最多，随着pH增加而结合力降低。

### 膳食纤维的生理学作用与人体健康

膳食纤维因其特有的化学结构和物理特性影响胃肠道功能及影响营养素的吸收速率和吸收部位，并决定了它对人体健康的特有保健功能

### 降低血液胆固醇含量、预防心血管疾病

高脂肪和高胆固醇是引发心血管疾病的主要原因。肝脏中的胆固醇经人体代谢而转变成胆酸，胆酸到达

小肠以消化脂肪，然后胆酸再被小肠吸收回肝脏而转变成胆固醇。膳食纤维在小肠中能形成胶状物质，从而将胆酸包围，被膳食纤维包围的胆酸便不能通过小肠壁被吸收回肝脏，而是通过消化道被排出体外。因此，为了消化不断进入小肠的食物，肝脏只能靠吸收血液中的胆固醇来补充消耗的胆酸，从而就降低了血液中的胆固醇，这有利于降低因高胆固醇而引发的冠心病、中风等疾病的发病率。富含水溶性纤维的食物，如燕麦、大麦、芸豆类和蔬菜的膳食纤维摄入后，一般都可使血浆胆固醇降低5%~10%，几乎都是降低ldl，而hdl降低的很少或不降低。研究表明，燕麦中含有的水溶性膳食纤维，对降低血液胆固醇最为有效。因此，建议要经常食用燕麦

### 改善血糖生成反应、预防糖尿病

许多研究证明某些水溶性纤维可降低餐后血糖和血胰岛素升高反应。这是因为膳食纤维中的果酸可延长食物在胃肠内的停留时间，延长胃排空时间，减慢人体对葡萄糖的吸收速度，使人体进餐后的血糖值不会急剧上升。并降低人体对胰岛素的需求，从而有利于糖尿病病情的改善。

### 改善大肠功能、促进胃肠蠕动，防止便秘

膳食纤维影响大肠功能的作用包括:缩短粪便通过时间、增加粪便量及排便次数、稀释大肠内容物以及为正常存在于大肠内的菌群提供可发酵的底物。水溶性膳食纤维在大肠中就像吸水的海绵，可增加粪便的含水量使其变软，同时膳食纤维还能促进肠道的蠕动，从而加速排便，产生自然通便作用。排便时间的缩短有利于减少肠内有害细菌的生长，并能避免胆汁酸大量转变为致癌物。

### 控制体重、有利于减肥

膳食纤维吸水后体积增大，易使人产生饱腹感，减少食物的摄入量。同时膳食纤维还可以减少食物中三大营养素的生物利用率，因而对肥胖者控制体重很有帮助。

### 降低龋齿和牙周炎的发病率

有报道龋齿、拔牙、添充牙齿和牙周炎发病率，与低膳食纤维增加咀嚼和唾液分泌、增加缓冲酸碱能力有关。膳食纤维一方面有益于人体健康，另一方面摄入过多将影响人体对维生素和微量元素的吸收。因此，营养学家对其日摄入量都有规定。中国营养学会2000年最新颁布的中国居民膳食纤维参考摄入量成人每天的适宜摄入量为12~24g。这些推荐量的下限是有利于保持膳食纤维对人体肠道功能起到其应有作用的量;而上限是不会因纤维摄入过多而对人体产生危害。因此，在安排膳食时要保持平衡，粗细杂粮合理搭配。多吃蔬菜水果，适当食用菌藻类。选择食物要根据“中国居民平衡膳食宝塔”和“中国居民膳食指南”所推荐的谷类蔬菜水果类蛋类兽禽肉类豆类和奶类的摄入量。这些建议鼓励人们选择高纤维的食物（如选择水果而不是果汁、选择全谷类而不是碾磨的谷物等），并根据实际情况调整好膳食营养结构，以达到促进身体健康的目的。

### 适用范围：

较少进食坚果类、种子类、小麦胚芽和大豆等者，吸烟、饮酒、喜食高温油炸食物，长期日光暴晒或节食者。需补充膳食纤维的人群。 特点与功效：

- 含有10种取自针叶樱桃、柠檬、胡萝卜、黄豆、玉米、燕麦、大麦、洋车前子种荚、阿拉伯胶及瓜尔胶的天然纤维，提供纽崔莱独有的多种纤维组合。
- 以健康均衡的比例调配非水溶性与水溶性膳食纤维，有助肠道的正常运作。
- 每片含有565毫克的天然膳食纤维，帮助提供每日所需的纤维。
- 天然苹果、桔子混合味，口感怡人。
- 不添加人造香料、合成色素或防腐剂。

使用方法：每餐1~2片，随1大杯清水食用。 注：请勿由儿童自行取食 包含内容：保健功能：补充

膳食纤维。 描述：卫进食健字(1997)第025号