

时下，许多人对左旋肉碱的减肥作用趋之若鹜，为了使广大消费者更为理性地进行消费选择，笔者从营养专业的角度谈谈对左旋肉碱减肥的个人看法。

左旋肉碱能减肥?

左旋肉碱，又称肉毒碱，化学名称β-羟基-γ三甲铵丁酸，最先于1905年发现，后来发现与一种被称之为维生素BT的物质属同一物质，故左旋肉碱又称维生素BT。

左旋肉碱是人类及动物必需的营养物质，在体内发挥类似B族维生素样的作用，对促进营养物质代谢、维持某些生理功能至关重要。其与脂肪代谢的关系是能将细胞内线粒体外膜的中、长链脂肪酸运载至线粒体内膜进行氧化(燃烧)代谢。实际上，左旋肉碱只是脂肪代谢这一环节中的一个运输工具。

左旋肉碱广泛存在于动、植物和微生物中组织之中，人体所需要的左旋肉碱有外源性和内源性两种来源：前者是指从食物中获取，动物类食物特别是牛肉、羊肉等红肉含量更为丰富；后者是人体自身以赖氨酸、蛋氨酸为原料在肝、肾中合成。故一般情况下，人类不容易发生左旋肉碱的缺乏。但婴幼儿及老年人由于合成能力不足或速率减低，需注意预防摄入不足。

左旋肉碱的确可以促进人体脂肪代

谢，但其所发挥的作用也仅仅是充当了一个及其有限的配角——脂肪运输工具。通常情况下，我们体内并不缺乏左旋肉碱，所以单纯的补充对不缺乏左旋肉碱的人并不能起到有效的减肥作用，因为减肥的效果主要决定脂肪在体内的消耗(氧化)速率而非运输能力；这就好比一个煤电厂一样，煤的消耗量能力有限，运输能力再强也不能增加煤的消耗(燃烧)。

值得提醒的是，迄今为止，全球还没有研究出更好、更有效的减肥产品和办法。全球科学家公认经济、有效、安全、可靠的减肥方法是饮食控制加运动锻炼。所以，根治肥胖的措施是预防肥胖，提倡健康的生活方式才是预防和治理肥胖的关键所在。

湘雅二医院教授 唐大寒



有氧运动是指人体在氧气充分供应的情况下进行的体育锻炼。也就是说，在运动过程中，人体吸入的氧气与需求相等，达到生理上的平衡状态。因此，它的特点是强度低，有节奏，持续时间较长。常见的有氧运动项目有：步行、慢跑、游泳、骑自行车、跳绳等。

有氧运动最减肥

有氧运动的主要目的是：连续地让你的心跳加快，也就是提高你的心率，让你的心脏得到锻炼，这就是在美国把有氧运动也叫做心血管运动的原因，另外有氧运动也是消耗能量和体内多余脂肪的重要手段之一。有氧运动是最好的减肥的运动方式。它能直接地消耗脂肪，使脂肪转化成能量被机体组织消耗掉。

经常地进行有氧健身可以让你身体利用氧气的能力增强。当你运动健身时，你会需要更多的氧气，你的肺部吸入更多的氧气，再由心脏、血管输送到身体的各部分，特别是正在运动中的肌肉中去。身体健康状况越好，有氧运动的能力也就越高，你可以运动的时间也就更长，强度更大。换句话说，就是常进行有氧健身的人，心脏更健康，身心素质也更好。

常恒

500片 天然绿仙螺旋藻 25元/瓶

夏季，天气炎热、室内外温差大，容易感冒、肠胃差、易上火……不用怕！神奇螺旋藻统统能解决！



500片
天然绿仙螺旋藻

益生康健夏季特惠营养产品特别推荐

500片出口级高品质 天然绿仙螺旋藻

惊喜放价 **25元/瓶**

原价 98元/瓶

惊喜放价

益生康健螺旋藻 健字号真营养!

- 权威认证：2006年获中国绿色食品证书；首批获得卫生部门批准的保健食品。
- 原料纯净：原料产自广西北海，这里的螺旋藻呼吸的是纯净空气，喝的是天然纯净水，原料纯净无任何污染。
- 先进技术：瞬间干燥技术，最大限度保持新鲜营养成分。
- 品质优越：含有丰富蛋白质、维生素、叶绿素及各种微量元素。

常吃螺旋藻，疾病不来找！

体质弱 迅速补充营养，就服螺旋藻

上了岁数身体抵抗力下降，老是感冒，稍微干点家务活就会很累，长期食用螺旋藻，营养补充全面，均衡，并对很多慢性病疾病都会起到意想不到的食疗作用。慢慢你会发现上楼梯不气喘吁吁了，做家务活不那么累了，身体轻松得很呢。

易疲劳 吃螺旋藻，给自己充充电！

工作压力大，生活节奏快，精力严重透支，总是头疼、失眠，刚说的好就忘了……也该常吃螺旋藻了，家里备点螺旋藻，好处多多哦！疲劳的时候来几片螺旋藻，给你充充电，让现代生活快节奏，维持旺盛精力，提高工作效率。

肠胃差 滋补营养，肠胃更强健！

夏天天气炎热，特别是老年人肠胃弱，稍不注意，容易引起胃痉挛、腹泻等不良反应。螺旋藻所含的蛋白质植物性蛋白，易被人体直接吸收消化，对肠胃经常不适的中老年人而言，螺旋藻是不可多得的食物。

马上拿起电话 拨打 400-650-0859

野生沙棘 190元10瓶 美国GBN牌蛋白质粉

沙棘果，野生天然效果佳

紧急特价 **19元** (原169元)

全新配方 **TEIN POWDER**

紧急特价 **88元** 今日仅限100桶

马上拿起电话 拨打 400-650-0859

电话订购·送货上门·货到付款·30天退款退货保障

中国老年保健协会——益生康健会员服务地址：北京海淀区北三环西路43号青云大厦2层

服务热线：8:00—21:30周一至周日 服务监督电话：010-59861273

400-650-0859