



優先考慮蛋白質，脂肪作為燃料，控制碳水化合物

- 優質蛋白質的來源 PDCAAS值 (1.0)
- 5.5克中鏈脂肪酸(BCAAs)
- 椰子油和牛奶脂肪的健康脂肪
- 激活能量燃燒
- 支援體重管理

基本營養素 LC BASE

基本營養素(LC Base) 是一種優質理想的膳食代餐，含有健康脂肪的最佳營養比例，增加肌肉合成的優質蛋白質和低碳水化合物。在科學設計目標中，將脂肪轉化為能量，並激活能量燃燒。在日常基本的膳食中，能消除對食物的慾望，以實現體重管理目標，並為營養成功奠定堅實的基礎。

成份及功效..... 優質蛋白質的來源

乳製品磷脂 – 一種健康的乳脂，這脂肪酸存在於乳製品中，是一種為CLA（共軛亞油酸），是對人體健康且具生物活性的的脂肪酸。含有蛋白質消化率校正胺基酸評分(PDCAAS) 值的乳清蛋白濃縮物 (1.0)，是非常優質蛋白質來源。而且具有廣泛的健康效益，如支持認知功能，並具有改變肌肉與體脂比例的作用。

健康脂肪酸

椰子奶油 – 含月桂酸，在椰子油中發現的脂肪酸，幫助支持健康的膽固醇水平和具有抗氧化特性。當中包含中鏈脂肪酸 (MCT)，能快速消化並轉化為能量。

喜馬拉雅山岩鹽

富含氯化鈉，含有鉀，鎂和鈣等微量元素。支持身體保持水份，有助肌肉和神經的功能正常。

科學設計目標，以幫助激活能量燃燒，將脂肪轉化為能量。並能消除對食物的慾望，可實現體重管理目標，為身體營養吸收奠定堅實的基礎。

成份表

營養資料	
每盒裝所含食用分量數目: 30	
食用分量: 1 袋 (65 克)	
	每食用份量提供
能量	355 千卡
蛋白質	26 克
總脂肪	22 克
飽和脂肪	18 克
反式脂肪	0 克
總碳水化合物	12 克
糖	3 克
鈉	200 毫克

成份：

濃縮乳清蛋白，椰子奶油（椰子油，可溶性玉米纖維，酪蛋白酸鈉，向日葵卵磷脂，二氧化矽），天然香料，喜馬拉雅山岩鹽，甜菊。

此產品含有牛奶和堅果。
含有微量的大豆。

建議用法：

將一小袋與12安士（360毫升）水混合。如要再稀釋可添加更多的水。可根據個人需要份量每天替代1或2餐。

注意：

不適用於兒童，孕婦或哺乳期婦女。

如果患有糖尿病，懷孕，哺乳中，服用藥物或在醫生的護理下，請在使用前先諮詢醫生。

參考資料

- Gondim, R., Helena, M., Benício, D.A., Dias, R. and Latorre, D.O. (2001) Waist Circumference and Body Mass Index as Predictors of Hypertension. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 87, 462-470.
- Feranil, A.B., Duazo, P.L., Kuzawa, C.W. and Adair, L.S. (2012) Coconut Oil Predicts a Beneficial Lipid Profile in Pre-Menopausal Women in the Philippines. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 20, 190-195.
- Kappaly S, Shirwaikar A, et al. Coconut Oil- A Review of Potential Applications. *Hygia. J.D.Med.* 2016; 7(2):34-41
- Eyres L, Eyres MF, et al. Coconut oil consumption and cardiovascular risk factors in humans. *Nutrition Reviews*; 2016; 74(4):267-280.
- Widiyarti G, Hanafi M, Soewarso WP. Study on synthesis of monolaurin as antibacterial agent against *Staphylococcus aureus*. *Indo. J. Chem.* 2009, 9 (1): 99-106.
- Nitbani F, Jumina, et al. Isolation and Antibacterial Activity Test of Lauric Acid from Crude Coconut Oil (*Cocos nucifera* L.). *Procedia Chemistry*; 2018; 18: 132-140.
- Seneviratne, K.N. & Hapuarachchi, C.D. (2006). Phenolic content and antioxidant activity of virgin coconut oil and other coconut oils. *Proceedings of the 62nd Annual Session of Sri Lanka Association for the Advancement of Science*, December. 10-15, Colombo, Sri Lanka. p 114.
- Cox C, Sutherland W, Mann J, et al. Effects of dietary coconut oil, butter and safflower oil on plasma lipids, lipoproteins and lathosterol levels. *Eur J Clin Nutr* 1998; 52:650-4.
- Reiser R, Probstfield JL, Silvers A, et al. Plasma lipid and lipoprotein response of humans to beef fat, coconut oil and safflower oil. *Am J Clin Nutr* 1985; 42:190-7.
- Voon PT, Ng TK, Lee VK, Nesaretnam K. Diets high in palmitic acid (16:0), lauric and myristic acids (12:0 + 14:0), or oleic acid (18:1) do not alter postprandial or fasting plasma homocysteine and inflammatory markers in healthy Malaysian adults. *Am J Clin Nutr* 2011; 94:1451-7.

研究摘要

【能量來源】

身體主要吸收三大營養維持健康- 碳水化合物、蛋白質和脂肪。主要維持正常的身體機能，促進良好的新陳代謝，幫助身體製造能量。蛋白質創造身體結構，碳水化合物和脂肪是能量的燃料來源。決定運用哪一種燃料轉化能量，取決於我們飲食中攝取的營養比例和身體的一種荷爾蒙- 胰島素。

【運用身體脂肪轉化能量】

當我們攝取碳水化合物時，身體需要增加胰島素分解為葡萄糖，當胰島素升高，身體決定以血糖作為能量轉化。相反，當我們以低碳水化合物飲食，這時胰島素會處於低水平，身體便會使用脂肪為能量，我們的肌肉亦會需要用到這些脂肪轉化為能量。這個生產能量的過程中會產生酮，就像一個氣閥一樣，會使脂肪不斷地燃燒，而且有更正常的新陳代謝率。

【代謝靈活性】

研究表明，通過消耗健康的脂肪，身體被習慣為利用脂肪獲取能量而不是葡萄糖，變得更具代謝靈活性。脂肪是一種主要的營養素，對整體健康至關重要，也是主要的能量來源，而且有助於吸收對身體健康的某些維生素和礦物質。

常見問題

- 問** 為什麼基本營養素(LC Base)含有這麼多脂肪？
- 答** 除了減少胰島素反應，脂肪消化比碳水化合物慢，加強代謝靈活性，並有助於飽腹感，幫助感覺更飽滿，更長久。
- 問** 這產品是否適合生酮或類似飲食？
- 答** 是。因為這些產品的碳水化合物含量很低，所以您可以放心地將它們添加到您的飲食計劃中，基本營養素LC Base)中含有4克碳水化合物，能量馬黛茶 (Unimate Fuel) 含有2克碳水化合物)。
- 問** 基本營養素 (LC Base) 是膳食的替代品嗎？
- 答** 基本營養素 (LC Base) 可以用作膳食的替代品，雖然它可能不被稱為“代餐”。而我們一向鼓勵營養均衡，例如添加含有完整維生素和礦物質的Unicity產品核心營養素 (Core Health) 等綜合維生素。
- 問** 如果我使用這些產品，是否需要改變飲食？
- 答** 這些產品專門配製用於我們Unicity的營養飲食原則：優質蛋白質、脂肪作為燃料和控制碳水化合物，並遵循4-4-12飲食指南。建議可搭配能量馬黛茶 (Unimate Fuel)，在燃燒脂肪時，沒有肌餓感，還有好的心情，達至理想體目標。再使用BIOS 7 低碳水化合物化合物吸收，通過這個轉化能量的機制，能達至最佳效果。
- 問** 我是否需要計算卡路里或嚴格控制主要營養素才能獲得成功？
- 答** 簡單回答- 不是。卡路里並非無關緊要。如果您增加健康脂肪攝取量，而不對碳水化合物攝取量進行任何調整或過度增加，這可能無法將儲存的脂肪作為燃料的目標。只要沒有暴飲暴食，並按照Unicity 營養原則：優質蛋白質、健康脂肪為燃料和控制碳水化合物，您可能會發現不需要計算卡路里。
- 問** 如果我懷孕或哺乳怎麼辦？
- 答** 我們建議孕婦或哺乳期婦女飲用前應先諮詢醫生，特別是在改變飲食方面。