



zzzz

同失眠講

Bye Bye



一個良好的睡眠，除了讓身體有真正的休息，舒緩不必要的壓力，甚至能避免一些疾病發生...

正常的成年人理想睡眠時間為七至九小時，青少年的為八至十小時，可是到底有多少香港人能做到？

根據世衛調查，

全球有約**27%**人有失眠問題或睡眠障礙，

而每十個香港人就有一個有失眠的問題。



「睡不著」 = 失眠？



很多人覺得失眠並不是一種病，只是昨天休息不夠，今天睡多點就好了，不需要特別去治療；

這種想法是錯的！

美國國家睡眠基金會指出：

- 長期缺乏睡眠會影響學習能力及記憶力
- 降低身體的免疫力
- 甚至會增加患上失智症的機率



中大研究指出



- 近 **7** 成港人有失眠問題
- 近 **4** 成人平均睡眠時間為**4至6**小時，較正常睡眠時間**7至9**小時為少
- **4** 成小學生亦唔夠
 - 主要因工作或學業壓力所致
 - 其次是健康問題
 - 亦有因社會事件及疫情所影響

香港已有超過30萬人患上抑鬱症 [比例高全球3倍]

情緒病早已是香港人的都市病 [每五個港人就有一個受情緒病困擾]

01 熱話



恐怖車禍！丈夫開車疑打瞌睡失控撼水馬 妻兒當場慘死丈夫生還崩潰

疑過勞死男子或工駁工 醫生：長期加班睡眠不足增死亡機會

社會 17:58 2019/01/23 1 贊

A+ A- 關注文章 儲存文章

分享: f 微博 郵件 鏈接

健康 / 健康Easy

睡眠 | 瞓太少影響大腦排毒損記憶力？研究發現每天睡這時數已足夠

撰文：健康2.0

出版：2022-06-26 17:02 更新：2022-06-26 17:02

27



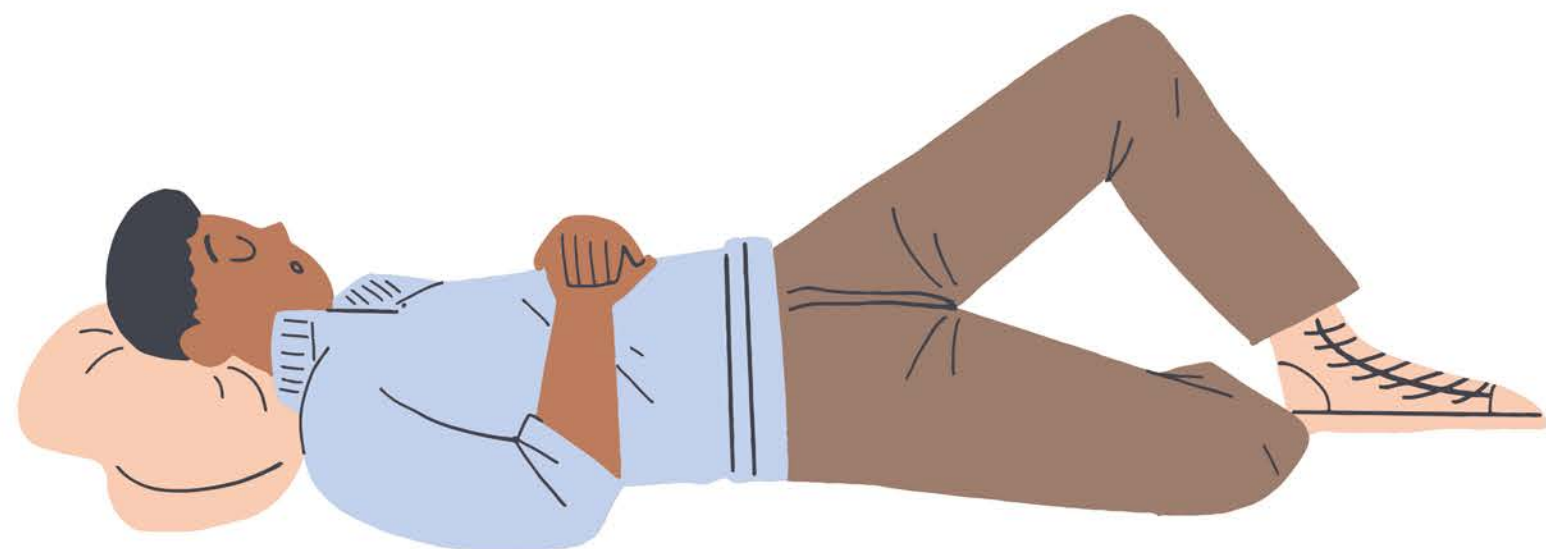
睡眠不足或晚睡，
都會增加吃宵夜的機會，
且多選高熱量食物，甚至甜食。

營養師黃凱詩

睡眠不足 令賀爾蒙瘦素減少 增肚餓感
黃凱詩：睡眠少於6小時 易增磅

如何判斷我是否有失眠問題？

- 難以入睡、難以一覺到天光 或 睡眠質素欠佳
- 每星期出現至少 **3** 次睡眠問題，至少持續 **1** 個月
- 過份想著睡眠問題所帶來的影響
- 睡眠問題明顯困擾或影響日常生活



靠吃安眠藥 治標不治本

- 安眠藥雖然可以令患者迅速入睡，暫時解決失眠問題
- 不過大部份安眠藥都有依賴性和耐受性，安眠藥的數量會越吃越多，或者停藥就會睡不著
- 安眠藥跟其他藥物一樣都有耐藥性，當身體開始適應，藥效就會減少，到最後連食安眠藥都無效

「不建議全靠安眠藥改善失眠，患者應找出導致失眠的原因」



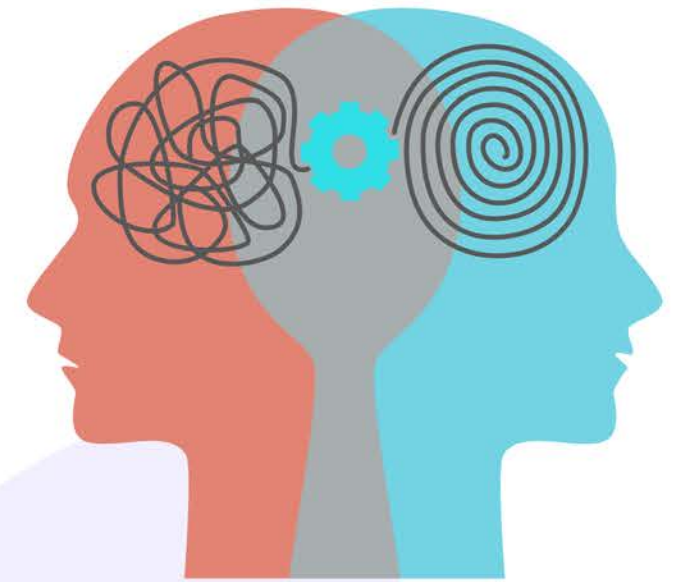
「鎂」可以改善失眠、焦慮！？

造成失眠的原因非常複雜，有時候也不只是單單一個因素造成的，可能的原因包含心理、身體、環境因素、荷爾蒙失調、壓力型失眠、睡眠環境不佳...等等

「鎂」



- 幫助調節自律神經失調
- 能讓身體和大腦放鬆
- 協助合成掌管睡眠的褪黑激素
- 活化快樂荷爾蒙**GABA**
- 除了有助改善睡眠品質之外，亦同時能讓情緒更快樂



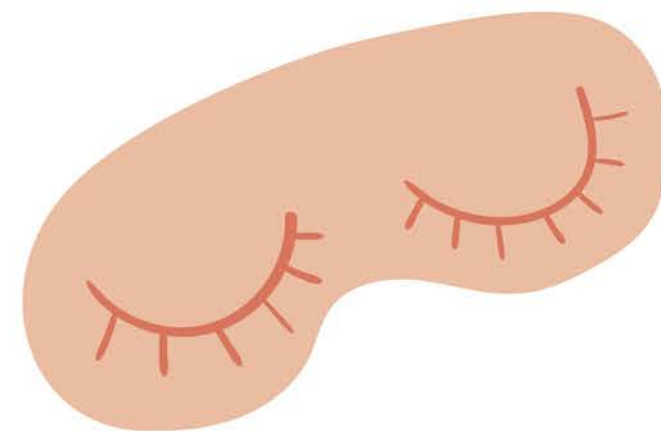


《醫學科學研究期刊》

一項雙盲臨床試驗發現

睡眠障礙、失眠的老年人連續 8 星期補充 500mg 鎂後，
睡眠時數及效率、血液褪黑激素、入睡時間等都有明顯改善。

- 入睡得更快，睡眠時間更長
- 提升了睡眠效率
- 減少半夜醒來或早醒
- 褪黑激素（睡眠激素）和血清腎素（有助調節血壓）的濃度提升
- 皮質醇（壓力荷爾蒙）濃度下降



身體缺乏鎂是否只有失眠咁簡單？

1. 每天飲用超過 2 杯高糖飲料、咖啡或酒精
2. 持續的肌肉疼痛，例如頸部或下背部
3. 便秘 / 慢性腹瀉
4. 經前緊張 / 經痛
5. 疲勞或血壓過低
6. 經常四肢冰冷 / 出汗過多
7. 晚上或早上醒來時容易手或腳抽筋
8. 心律不齊、心律失常、心動過速、心悸
9. 患有高血壓
10. 患有骨質疏鬆
11. 無法集中注意力
12. 精神抑鬱



身體缺乏鎂是否只有失眠咁簡單？

1. 每天飲用超過 2 杯高糖飲料、咖啡或酒精
2. 持續的肌肉痠痛，例如頸部或下背部



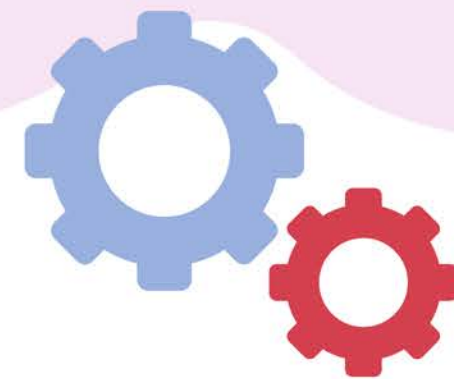
超過 5 分代表你或有可能缺乏「鎂」

超過 9 分代表你嚴重缺乏「鎂」

8. 心律不齊、心律失常、心動過速、心悸
9. 患有高血壓
10. 患有骨質疏鬆
11. 無法集中注意力
12. 精神抑鬱



你的「鎂」超乎你想像



補充足夠的「鎂」不只可以提升睡眠品質，其實「鎂」廣佈於具有代謝功能的細胞中



控制超過 300 種酵素的活性

於超過 80% 的代謝功能中發揮關鍵作用

99% 儲存於骨骼、肌肉及非肌肉軟組織中
(如神經、血管及內臟)



體內超過300多種生物化學反應都與鎂息息相關



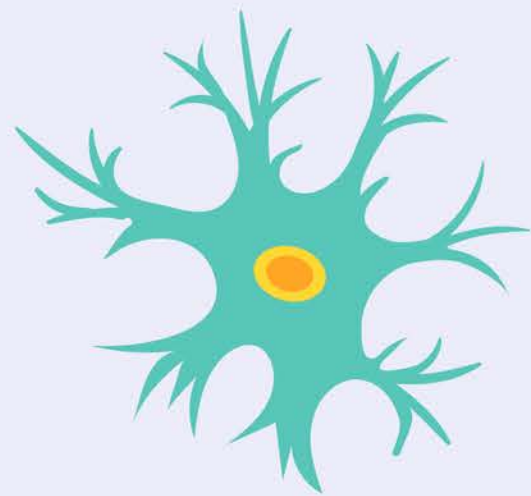
細胞能量代謝



血壓調節



心臟及肌肉收縮



釋放神經傳導物質



胰島素代謝



DNA、RNA
蛋白質合成



《英國劍橋大學研究報告》

調查了近50萬名、年齡在38~73歲的成年人
了解他們的睡眠型態、精神健康和生活感覺，並參加一系列的認知測驗
連同腦部影像和遺傳基因等相關資料與數據一起分析：



- 無論睡眠不足或過長，都會造成認知功能的損害
 - 包括工作處理速度、專注力、記憶力和解決問題的技巧下降
- 破壞了慢波 (slow wave) 的深層睡眠，影響記憶力和產生類澱粉
 - 與老人失智症相關，並影響大腦排除毒素的能力
- 荷爾蒙瘦素 Leptin 減少，肚餓和疲倦感增加，容易致胖



惡性



壓力會消耗體內大量的鎂



當鎂不足時
能量便無法釋放



連帶產生急躁、
緊張、易怒等情緒



此時身體會釋放
大量腎上腺素



同時令肌肉
變得崩緊



從而導致失眠

循環

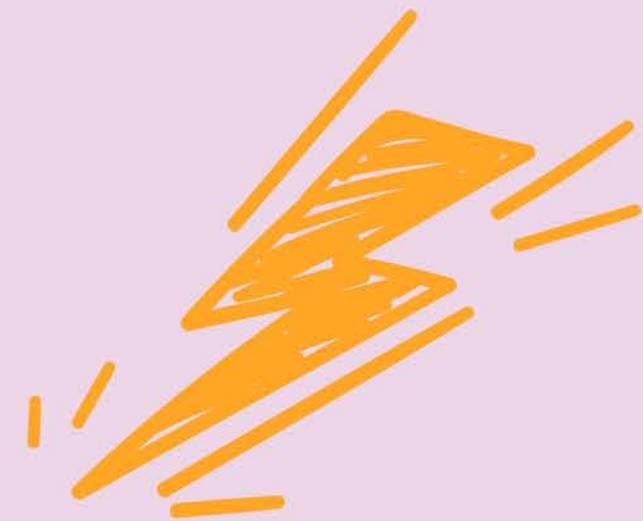
孕期缺「鎂」可出事?!!



為了孕育健康寶寶，孕婦會消耗身體大約 **25%** 的鎂

- 懷孕婦女建議每天攝取**360**毫克的鎂，哺乳中則為**320**毫克
- 研究證實，懷孕期間攝取足夠的鎂：
 - 可減少子癲前症與胎兒子宮內發育不全的發生率
 - 減少併發症風險
 - 妊娠高血壓、妊娠糖尿病、子宮提前收縮、早產和胎兒生長障礙)
 - 能改善懷孕所引致的不適：噁心、食慾不振、抽筋、肌肉酸痛、偏頭痛等

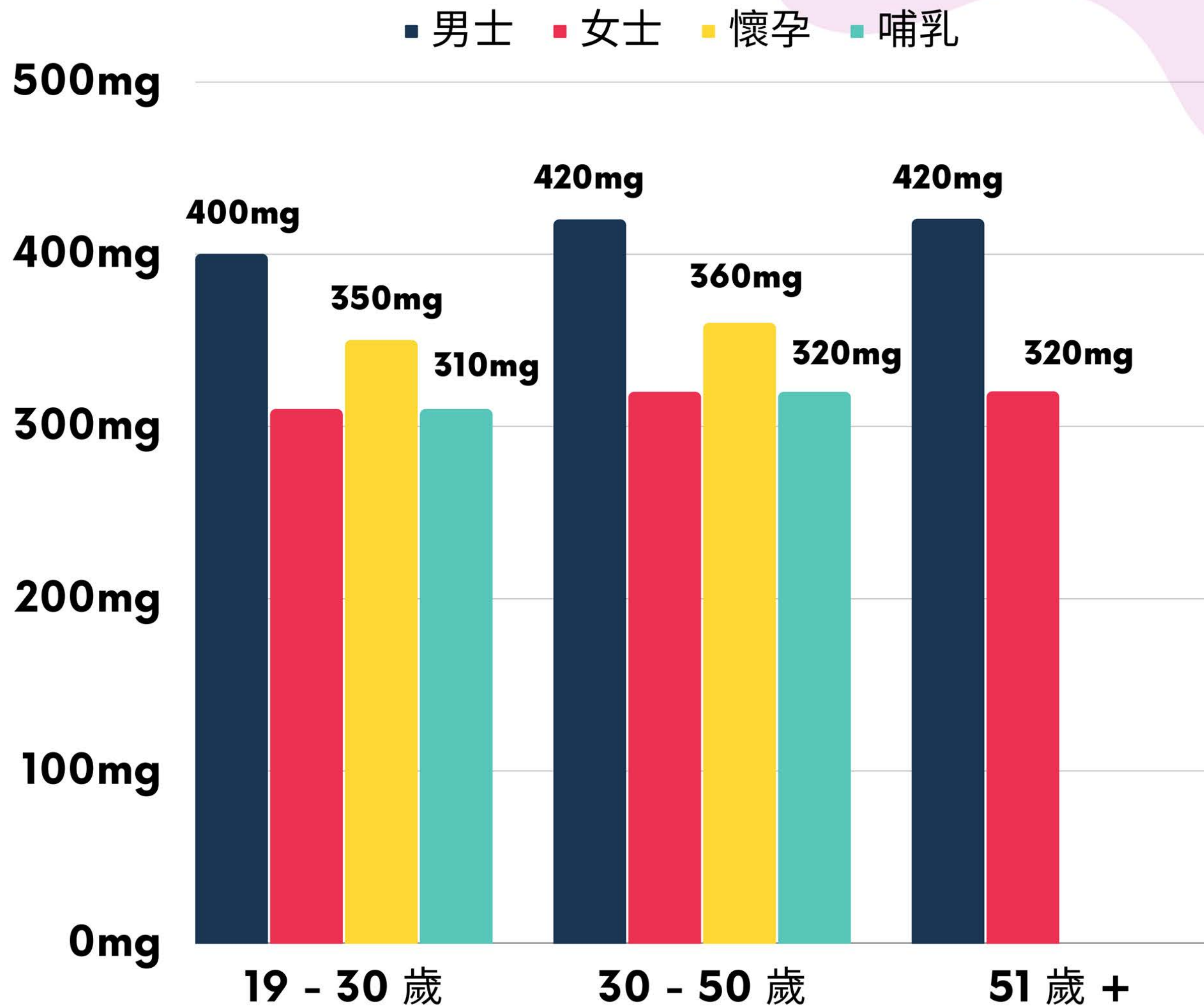
孕婦抽筋原來與鎂有關？



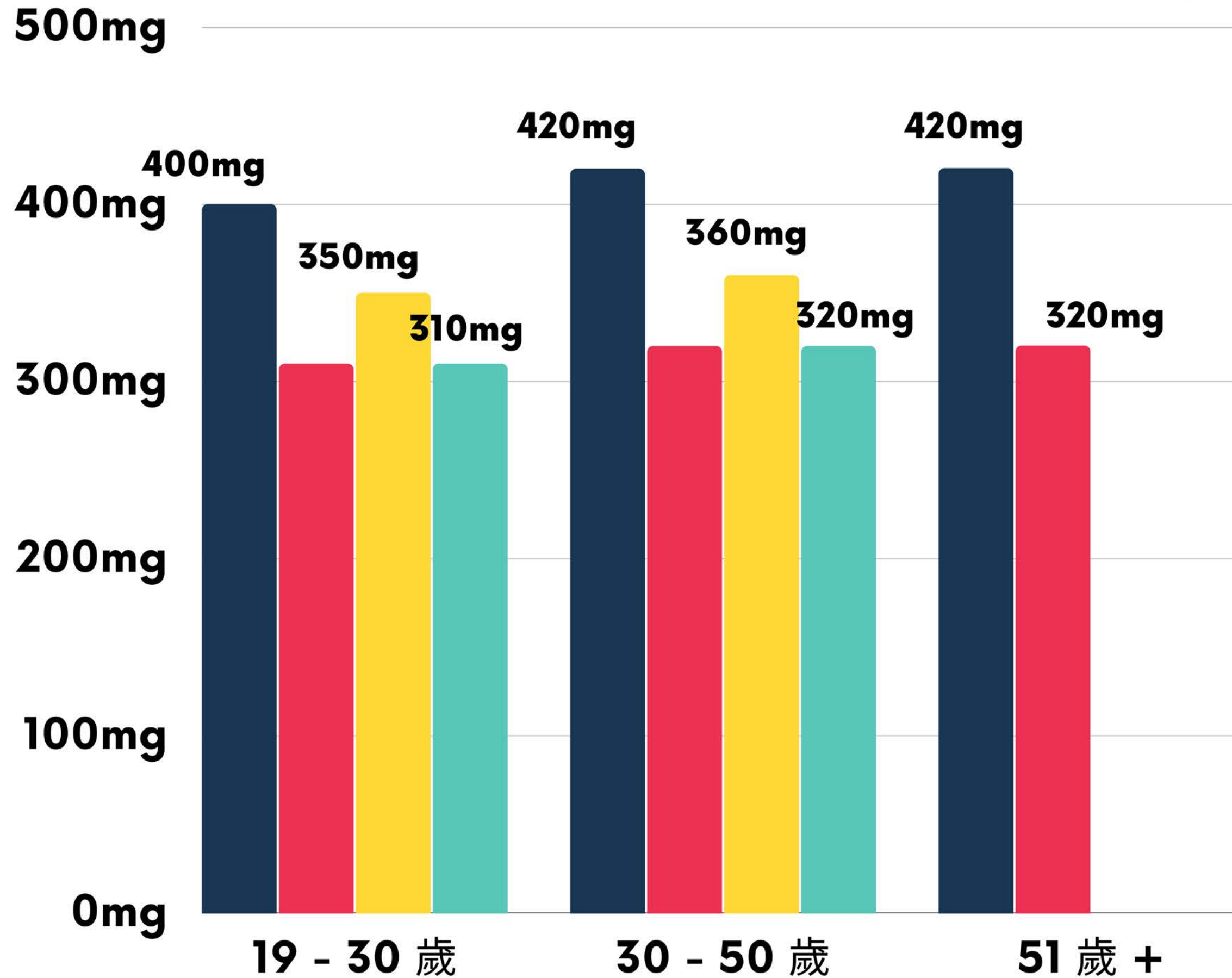
2015年的隨機雙盲安慰劑對照組研究顯示

- 招募每周 4 ~ 5 次腳抽筋(有評測抽筋基準點)的 86 位健康孕婦
- A 組 4 星期內每天服用 300mg 鎂，B 組為安慰劑
 - A 組中有 86% 反映腳抽筋的頻率降低 50%
 - 69.8% 的人認為腳抽筋的疼痛指數降低一半，均明顯優於安慰劑組
 - 近一半的人 (48.8%) 完全不再抽筋

「鎂」的 建議攝取量



■ 男士 ■ 女士 ■ 懷孕 ■ 哺乳



資料來源：美國國家衛生院 (NIH)

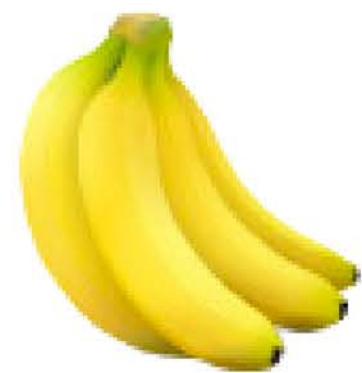
「鎂」可以從哪裡攝取呢？

以 100g 重量計算



朱古力

146mg



香蕉

27mg



牛油果

29mg



杏仁

260mg



燕麥

177mg



葵花籽

325mg



菠菜

79mg



亞麻籽

392mg



黑豆

170mg



腰果

292mg



注意：膳食當中鎂的吸收率為 30% 至 40% 左右



Sleeping Beauty

睡「鎂」人

改善睡眠質素 舒緩肌肉緊張





甘氨酸鎂

市場獨有 1:1 雙鎂比例配方
每天兩粒 睡得安心

蘋果酸鎂



美國製造 **MADE IN USA**



提升睡眠質素
支持腦及精神健康



舒緩長期疲勞
支持細胞能量產生

甘氨酸鎂

市場獨有 1:1 雙鎂比例配方
每天兩粒 睡得安心

蘋果酸鎂



美國製造 **MADE IN USA**



提升睡眠質素
支持腦及精神健康



舒緩長期疲勞
支持細胞能量產生

甘氨酸鎂

市場獨有 1:1 雙鎂比例配方
每天兩粒 睡得安心

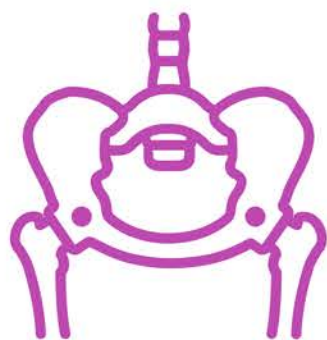
蘋果酸鎂



釋放褪黑激素
改善睡眠質素



增加胰島素敏感度
及穩定血壓



支持骨骼及
牙齒健康



舒緩肌肉崩緊
預防小腳抽筋

美國製造 **MADE IN USA**



提升睡眠質素
支持腦及精神健康



舒緩長期疲勞
支持細胞能量產生

甘氨酸鎂

市場獨有 1:1 雙鎂比例配方
每天兩粒 睡得安心

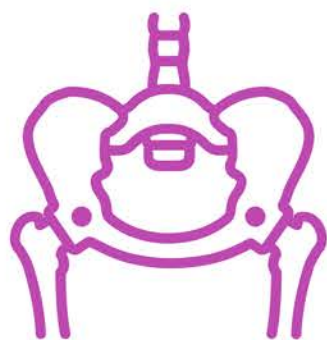
蘋果酸鎂



釋放褪黑激素
改善睡眠質素



增加胰島素敏感度
及穩定血壓



支持骨骼及
牙齒健康



舒緩肌肉崩緊
預防小腳抽筋



美國製造 **MADE IN USA**

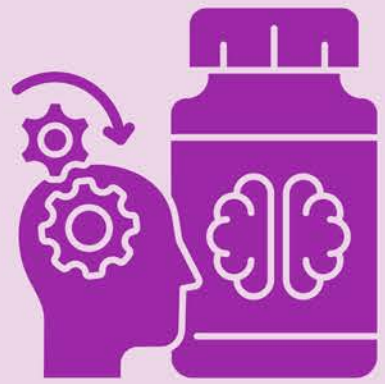


✓ 不含添加劑
色素及防腐劑

✓ 低敏配方
不含腹瀉成分

✓ 分子極細
可滲透於腦及腸細胞

市場獨有 1:1 雙鎂比例配方



甘氨酸鎂

- 天然存在於魚類、肉類、奶及豆類
- 有助提升睡眠質素
- 特別對腦部以及精神健康有幫助



- 天然蘋果酸與鎂的結合
- 有助舒緩長期疲勞
- 解決因肌肉酸痛而無法安睡的問題
- 有助支持能量的產生，變得更有活力



蘋果酸鎂

甘氨酸鎂 及 蘋果酸鎂 與市場配方比較

	甘氨酸鎂、蘋果酸鎂	氧化鎂、檸檬酸鎂或碳酸鎂
生物運用率	70-80%	10-30%
特點	提升睡眠質素 舒緩肌肉疲勞	價格相宜 但容易導致腹瀉作用
滲透於腦細胞	✓	✗
是否能支持腦部 及精神健康	✓	✗

市場上鎂配方

氧化鎂、檸檬酸鎂，或碳酸鎂

VS

醫學級雙鎂配方

甘氨酸鎂、蘋果酸鎂



分子較大

較難被腸道吸收



不能滲透於腦細胞



增加腹瀉機會



未能支持腦部及精神健康

及對放鬆肌肉有幫助

市場上鎂配方

氧化鎂、檸檬酸鎂，或碳酸鎂

VS

醫學級雙鎂配方

甘氨酸鎂、蘋果酸鎂



分子較大

較難被腸道吸收



不能滲透於腦細胞



增加腹瀉機會



未能支持腦部及精神健康

及對放鬆肌肉有幫助



分子小

有效被腸道吸收



可滲透於腦細胞



不刺激腸道



**能支持腦部及精神健康
有助放鬆肌肉及消除疲勞**

特別適合人士

- 睡眠質素欠佳
- 淺睡或入睡困難
- 關注心血管健康
- 容易肌肉抽筋或肌肉崩緊
- 骨質密度偏低
- 懷孕或哺乳中婦女
- 手腳冰冷 或 生理期不適人士





特別適合人士

- 睡眠質素欠佳
- 淺睡或入睡困難
- 關注心血管健康
- 容易肌肉抽筋或肌肉崩緊
- 骨質密度偏低
- 懷孕或哺乳中婦女
- 手腳冰冷 或 生理期不適人士

成人每日 1 - 3 粒
睡前 30 分鐘



醫學級營養補充品

Why éNAS?

其實選擇時，應該留意它們的成分來源、濃度和純度，
是否含有添加劑、色素和防腐劑等等？
因為以上要素都會影響營養補充品的成效，
不適當服用更會帶來不良副作用！



我們希望能透過提供
最優質的「醫學級別」營養補充品
為家人和朋友找回健康



因此所選用的每瓶營養產品都必須要達到以下條件：

- 高純度 PURITY
- 高濃度 PERFORMANCE
- 高效用 POTENCY
- 成分獲科研支持 CERTIFIED INGREDIENT
- 批次化驗 BATCH TESTING





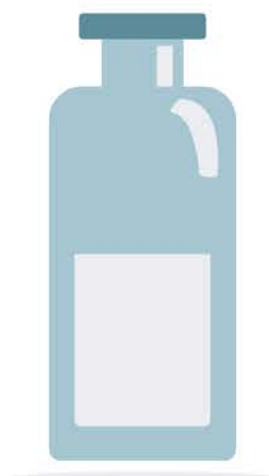
代表絕無額外添加人造色素、
添加劑、甜味劑、化學稀釋
劑、增味劑和致敏原等等



所揀選的配方獲科學研究支持，
證實有醫學效用



每粒所含有效成分已調較至最理想值，
每天一至兩粒已能有助改善身體問題



eNAS 醫學級營養補充品



選用成分為複合配方，
能互相產生協同效應，
配合專利技術，
令吸收率更高



每一批生產的產品均會進行
第三方化驗，確保成份與標籤
內容一致，並確保質素
合乎最高規格標準

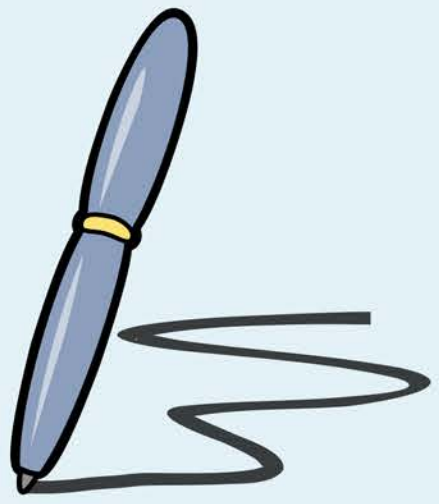


eNAS

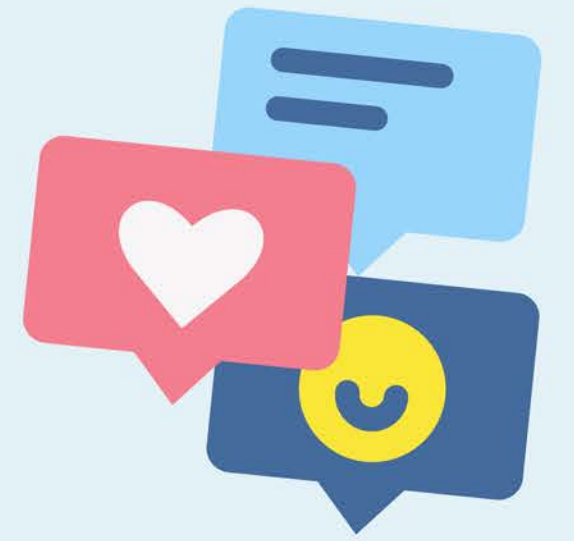
醫學級的質素
大眾化的價錢



醫學級營養補充品



填寫你的真實用後感!



Power B

醫學級維生素 B



Immune C

醫學級維生素 C



Clinical Omega 3

醫學級奧米加 3