

天然生薑素精華膠囊

Ginger Root Extracts

孕吐害喜有解-發現薑的新魅力!







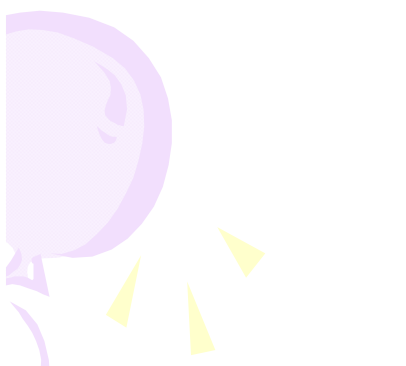
美國草本學會 (AHPA) 推薦： 妊娠女性的親密夥伴

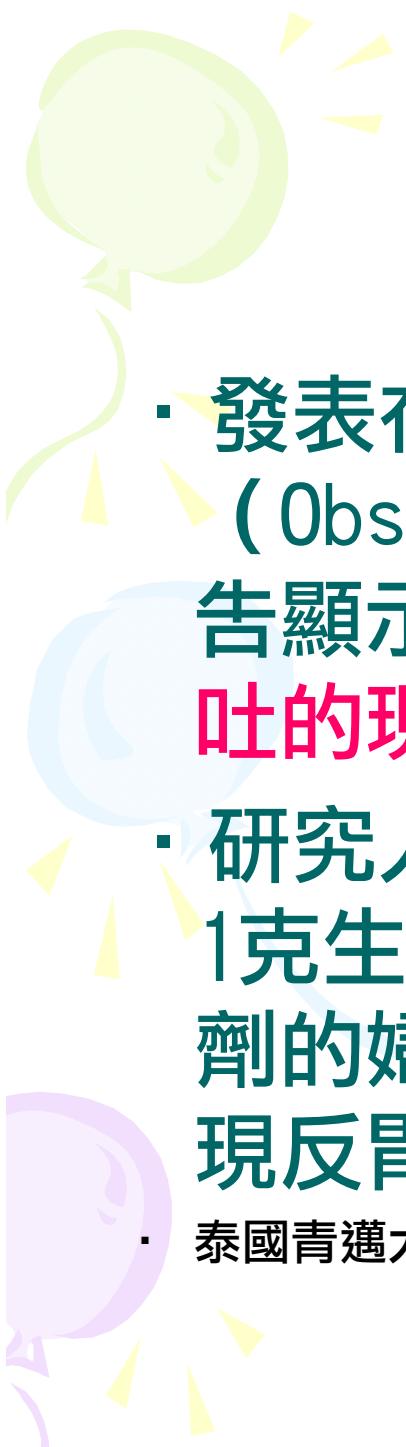


孕吐害喜怎麼辦？

懷孕第一個月到第三個月間的反胃與嘔吐現象，也就是害喜，雖然相當常見，但醫界一直不很瞭解其詳細導因。

有研究指出，害喜現象是因為成長中的胎盤會製造雌激素，而女性荷爾蒙則會提高個人對味道的敏感度，進而造成反胃。如果胎盤不大量製造雌激素，懷孕就可能有問題。無論什麼因素導致害喜，相關的症狀並不會造成危險，只是會使孕婦感覺不便，甚至暫時喪失行為能力。

- 
- 
- 
- 在歐美，醫師對孕婦的害喜症狀通常不會開給處方藥，以免可能傷及成長中的胎兒。
 - 許多歐美婦產科醫師會向孕婦推薦食用生薑膠囊以抵擋懷孕害喜現象
 - 許多女性在生理期間會有的噁心嘔吐或虛寒的現象，食用生薑就會感覺舒服些。

- 
- 發表在2001年4月號的婦產科學期刊（Obstetrics and Gynecology）研究的報告顯示生薑有助於減輕懷孕初期反胃和嘔吐的現象。
 - 研究人員讓32位孕婦連續4天每天食用含有1克生薑精華的補充劑後，與35位食用安慰劑的婦女相比較，發現確實比較不容易出現反胃的感覺，嘔吐的次數也較少。
 - 泰國青邁大學附設醫院Obstet Gynecol 2001;97:577-582.



生薑與孕吐害喜更多的研究

- 2004年澳洲南澳洲大學證實孕婦使用生薑素減輕孕吐害喜的效果。 Obstetrics and Gynecology 2004(103:639-645)
 - 2005年美國婦產科學院證實孕婦使用生薑素的孕吐害喜效果。 Obstetrics & Gynecology 2005;105:849-856
 - 2006年加拿大多倫多醫院證實孕婦使用生薑素的安全性。
Am J Obstet Gynecol 2006;194:95-9
 - 2007年泰國曼谷大學證實孕婦使用生薑素的效果比維他命B6更好(生薑素孕吐指數降3.3vs. B6降2.6)。
J Med Assoc Thai 2007;90:15-20.
- 

生薑幫助消化 降低胃食道逆流




- 高雄長庚醫院2008年發表的研究發現：
生薑膠囊可以促進胃的蠕動機能，24位健康人士在餐前補充生薑膠囊，可以加速胃排空速度與促進胃的蠕動機能，幫助消化，開胃，促進食慾，幫助減少胃液逆流。



生薑可殺死卵巢癌細胞

2006密西根大學綜合癌症中心研究報告

- 把濃縮薑粉加入含有卵巢癌細胞的培養皿，結果發現薑以兩種方法殺死癌細胞，一種是誘發癌細胞凋亡（自我毀滅）的過程，另一種是癌細胞自體吞噬的過程。
- 薑可抑制發炎，而發炎與卵巢癌細胞的生長有關。
- 研究的醫師說：「我們對很多種卵巢癌細胞的實驗發現，薑誘發癌細胞死亡的速度和以鉑為主的卵巢癌化療藥品差不多，甚至更好。」



Ginger inhibits cell growth and modulates angiogenic factors in ovarian cancer cells

Jennifer Rhode†1, Sarah Fogoros†2, Suzanna Zick3, Heather Wahl4, Kent A Griffith5, Jennifer Huang4 and J Rebecca Liu*4

BMC Complementary and Alternative Medicine 2007, 7:44 doi:10.1186/1472-6882-7-44

生薑降低大腸癌高危險族群的風險

2013美國艾默理大學研究報告

- 20位大腸癌高危險族群，每天補充2克濃縮薑粉，28天後與對照組比較發現：
- 整體大腸息肉體積降低15.6%

"Effects of Ginger Supplementation on Cell Cycle Biomarkers in the Normal-Appearing Colonic Mucosa: Results from a Pilot, Randomized, Controlled Trial,"

Citronberg J, Bostick RM, et al, Cancer Prev Res (Phila), 2013 Jan 9; [Epub ahead of print]. (Address: Epidemiology, Emory University).



妙用生薑

• 驅寒

- 生薑可以刺激周邊循環，對循環不良、凍瘡、抽筋、痙攣時有用，發燒時也有排汗作用。



• 預防感冒

- 加強心臟跳動，血流加快，以保持身體溫度，能促使毛孔張開，去風邪，預防感冒。

• 止痛

- 鮮薑汁可對付胃潰瘍、十二指腸潰瘍患者的食後疼痛，但不能根治。



• 止偏頭痛

- 丹麥有研究發現，薑能減輕關節炎的症狀，且有助防止偏頭痛。

天然生薑素精華膠囊



每膠囊含有主要成份	含量
天然濃縮薑精粉(Ginger Root Extracts)	400mg(毫克)

天然有機薑精粉含有薑辣素、薑烯酚、薑帖酮、薑酮、薑烯酮等活性成份。主要有效成份是>5.0% Gingerols 薑辣素(薑醇)
生薑精華濃縮植物膠囊是25倍濃縮比例
每顆膠囊400mgX25=約當10公克生薑

採用全素HPMC低敏植物膠囊，不含任何動物成份，保存更好，全素食可用



食用方法

- **建議食用法：**每次1粒餐前食用。

成人、孕婦每日食用2~3粒。

兒童每日食用1~2粒。

會暈船暈車的搭車坐船前45分鐘食用1~2粒。

- **孕婦飲食習慣配合：**

多吃清淡，乾燥，並含高碳水化合物和蛋白質的食物，避免強烈的口味或氣味的食物。少量多餐，睡前感覺餓了，就吃一點東西。喝冰冷的液體和含冰塊也有幫助。

- **幫助消化：**

睡前2-3小時避免吃東西，用餐後不要馬上平躺，睡覺時可以將床頭墊高，不要穿太緊的褲子，維持理想體重（BMI維持在18.5~24之間），戒菸，適度放鬆、避免負面情緒。

- **注意事項：**

本產品是純天然濃縮薑粉，沒有特別的使用禁忌，孕婦可以安心食用，但嬰幼兒不要過量食用。

- **生薑Ginger副作用：**無。