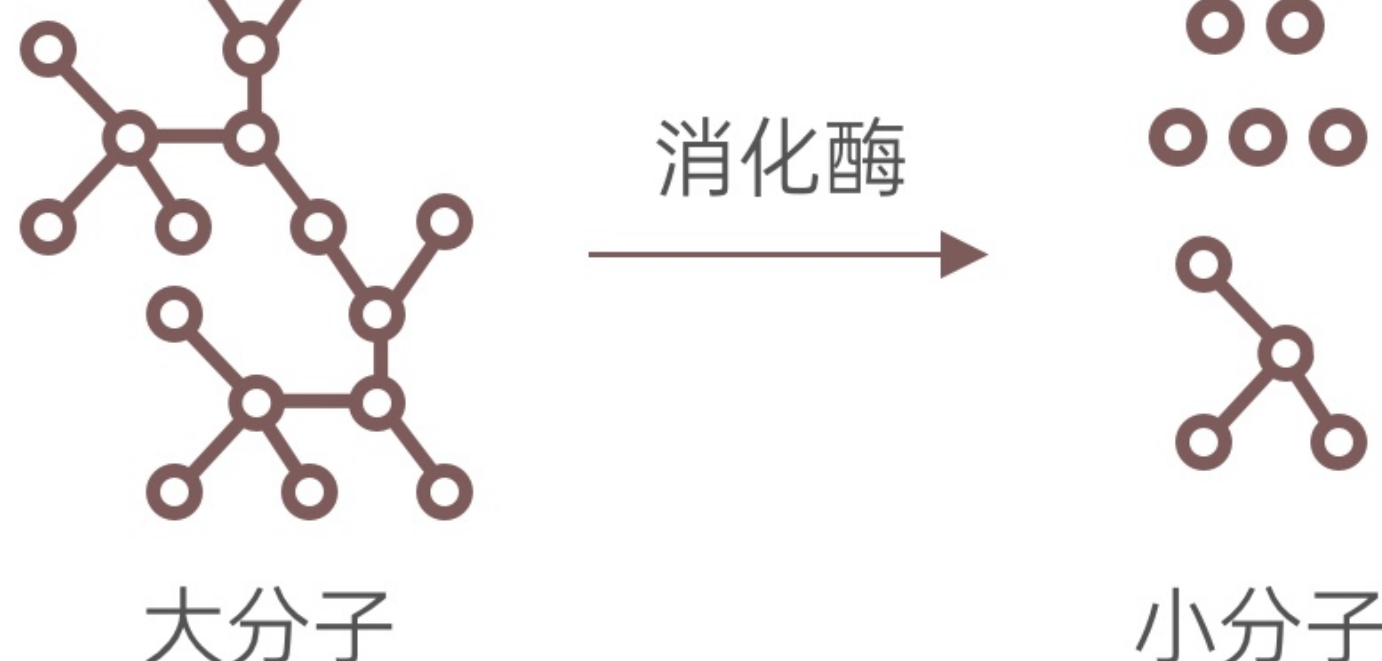


您知道什么是消化酶吗？

消化酶通常包括淀粉酶、蛋白酶、脂肪酶等，有助于将碳水化合物、蛋白质、脂肪等大的营养分子转化成为可以通过消化道进入血液而被人体吸收的营养小分子，帮助食物分解及营养吸收^①。



一张图带你了解消化酶的作用机理

你知道吗？从食物进入口腔的那一刻，消化酶就开始工作了。从口腔到小肠，消化酶几乎参与消化过程的每一步，将食物不断分解为可被人体吸收利用的营养小分子。

食物进入口中，唾液中的淀粉酶即开始初步分解。

随后，食物进入胃中，胃蛋白酶开始工作，并对蛋白质进行分解。

食物滑入小肠后，胰蛋白酶、胰淀粉酶和胰脂肪酶共同作用，将食物进一步分解为小分子营养素。

最后，这些微量元素会通过小肠壁进入血液，为身体提供营养成分^②。

您需要额外补充消化酶了！

年龄增长、压力过大、暴饮暴食、吸烟酗酒等因素都会引起体内消化酶不足，加重消化负担，出现不消化、营养吸收不佳、肚子鼓鼓的等不适状况^③。

实验证明——

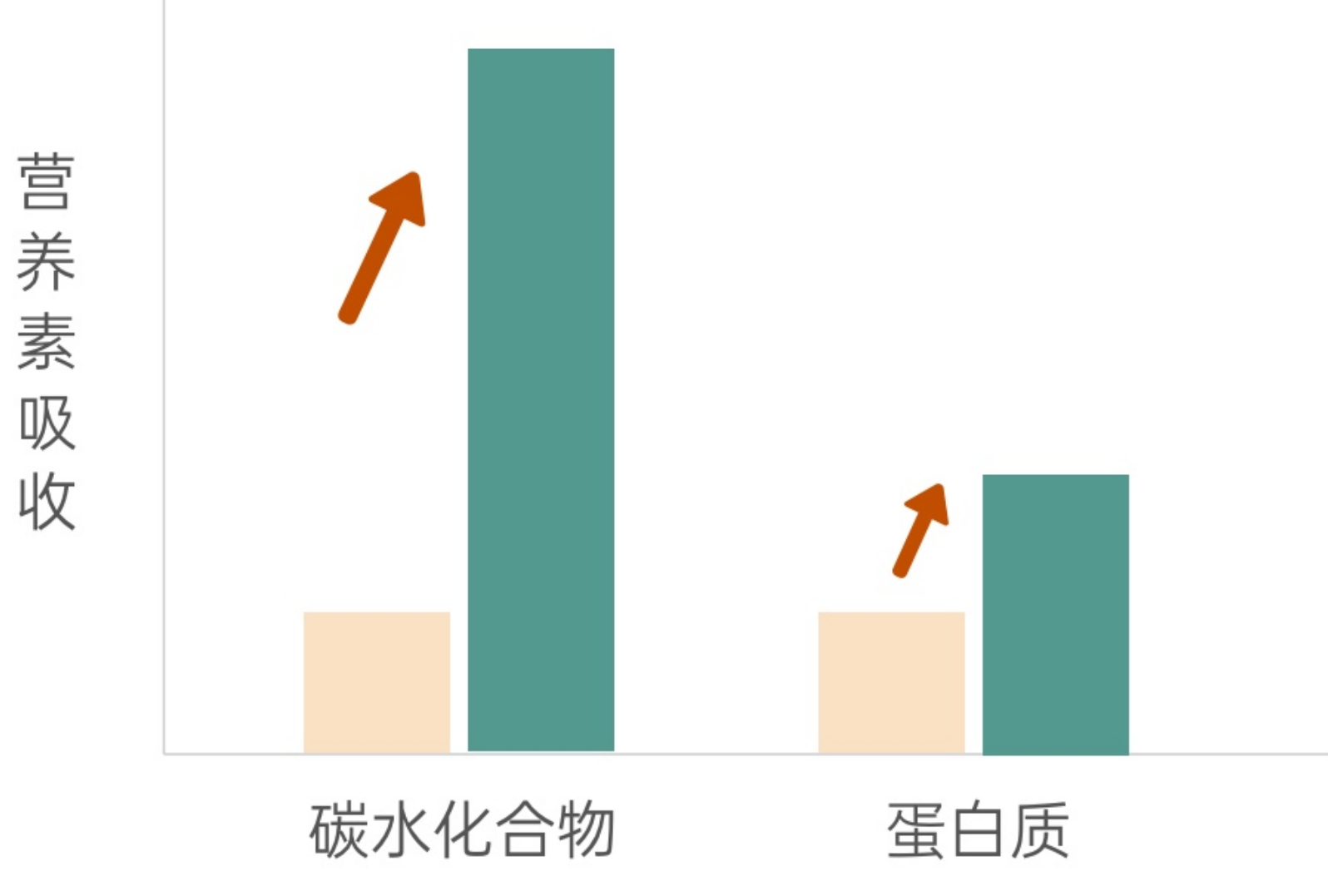
额外补充消化酶能够促进食物分解、缓解消化负担^④。

健康消化系统状况下

碳水化合物与蛋白质在小肠的消化

健康消化系统

健康消化系统+消化酶

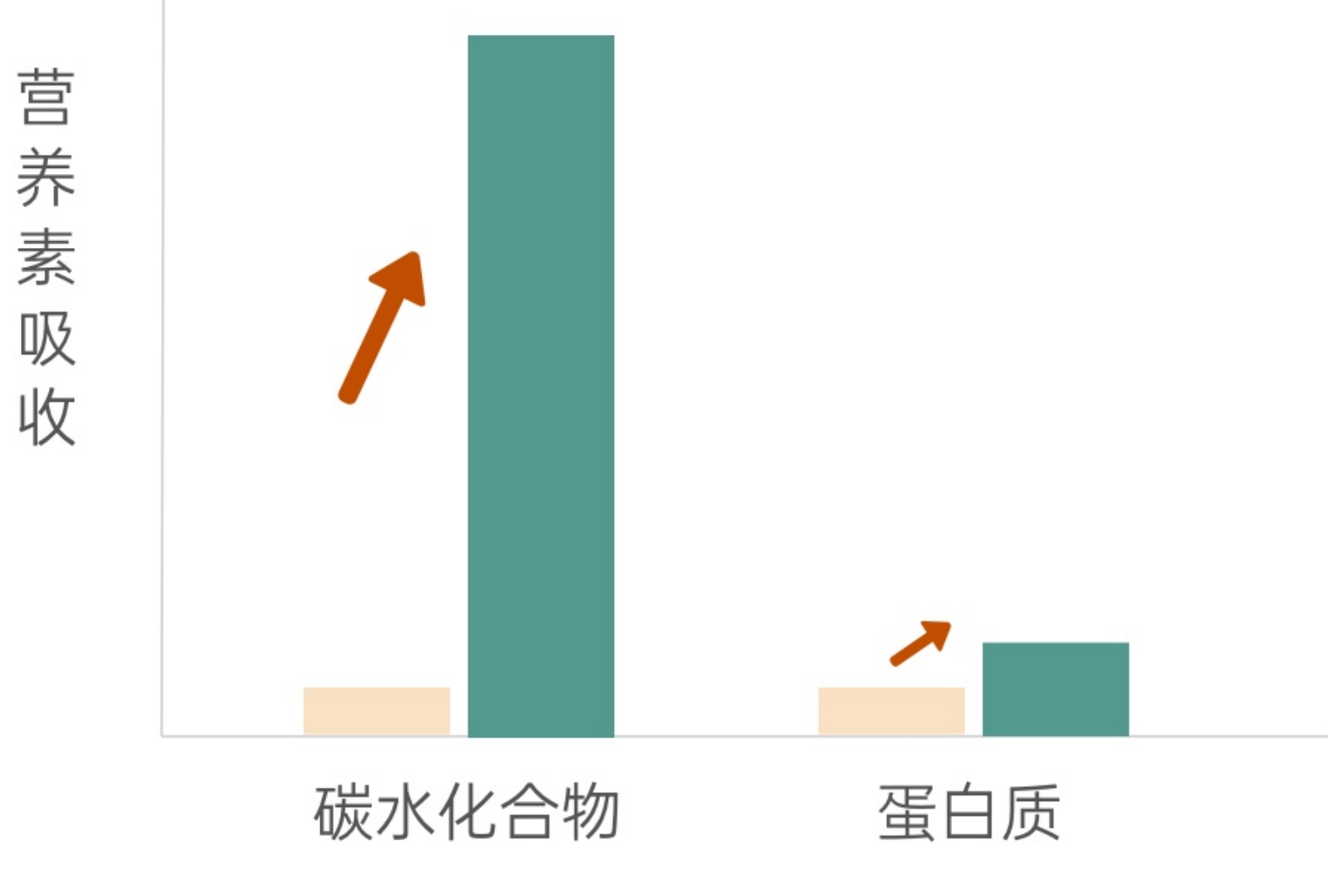


消化慢状况下

碳水化合物与蛋白质在小肠的消化

消化不良

消化不良+消化酶



★ 无论在健康或是消化不良状况下，额外补充消化酶后，小肠对碳水化合物与蛋白质的分解能力都有明显提升。

① 帕特里克·霍尔福德著，范志红译. 营养圣经[M]. 北京：北京出版社，2017(3):180.

② 《中国医院用药评价与分析》，2004年第6期，第378页；《营养圣经》，2017年第3版，第179-181页。

③ 《营养圣经》，2017年第3版，第180页。

④ The First Quantitative Evidence Proving. The Efficacy Of Supplemental Enzymes, TNO Nutrition and Food Research 该实验于荷兰科学研究院（TNO）独特专利技术模拟实验下验证，实验结果因人而异。