



艾美健康簡報

AIM USA 3923 E Flamingo Ave. Nampa ID 83687 www.BarleyLife.com 中文服務部電話 1-800-955-4246

運動套裝的能量可以保持活力 Sports Pack Fuel for Staying Active

我們都需要有益健康的營養，以保持精力充沛和健康。當您在日常活動中增加運動時，您的身體使用更多的營養能量。

如果運動是您生活方式重要的一部分，艾美運動套裝中的營養可以為您的身體提供所需的能量，包括補充三磷酸腺甘（ATP），蛋白質和飲食中的硝酸鹽（nitrates）。

耐力飲料（Peak Endurance） 為人體製造能量需要的分子提供能量：含5-腺甘三磷酸二鈉（adenosine 5-triphosphate (ATP)）。及6種電解質、6種維生素B群與維生素C，所有這些成份都可增強身體活力的生活方式。

優豆蛋白粉（ProPeas） 來自豌豆的蔬菜蛋白質，可以促進肌肉的生長，功能與恢復，並促進新陳代謝。通常，開始運動的動機是希望能保持或可以達到健康的體重。豌豆蛋白可提供支援作用。

目錄 2021年3月

艾美運動套裝	1
我希望你要跳舞	2
感恩之情	3
艾美纖維健身粉	4



紅甜菜粉 (RediBeets) 使用甜菜中的植物性產生的硝酸鹽，一氧化氮（NO）可以提供能量。NO是一種無色氣

體，可放鬆平滑肌和血管，促進整個身體的循環與氧合作用（oxygenation），這些對運動的人特別有好處。



生存在新型冠狀病毒肺炎（COVID-19）風暴中，對我們所有的人來說都是非常艱辛的。回顧過去，我堅信艾美產品已經發揮作用，在保持我與妻子凱倫 (Karen) 的健康。如果世界能恢復常態，我希望9月份可以去荷蘭參加世界鐵人三項錦標賽，成為90歲以上第一個參賽的人。艾美運動套裝中的產品，可幫助我的身體保持最好的表現。例如，耐力飲料 (Peak Endurance) 補充品中的三磷酸腺苷，可運轉 ATP 的循環。這個分子使線粒體 (mitochondria) 發揮作用，並運行到身體中的每條肌肉，因此這不僅對運動表現至關重要，而且對生命本身也非常重要。



路·霍蘭德鐵人三項運動員 – 金士世界紀錄保持者和艾美會員
Lew Hollander Ironman Athlete –
Guinness World Record Holder and AIM Member

We Hope You Dance



我希望你要跳舞



住密西根州休倫港的法蘭克與伯納黛特·皮克特（Frank and Bernadette Pickett in Port Huron, Michigan），他們回答了艾美的問題：“您有何特質嗎？”他們兩位都是艾美董事，在密西根州休倫港的基督教社區做義工。在過去 17 年來，他們加入跳交際舞的歡樂世界中，也把自己的跳舞技巧教導他人。



伯納黛特說“我們開始學習跳舞是爲了娛樂，當時經營縫紉機的生意，經長達 50 年的業務服務後，我們在 2016 年結束營業。”今天我們身體仍然很強健。

伯納黛特說在 38 年前，我們兩人有些健康方面的問題。“當時我們的整脊醫生向我們介紹艾美大麥葉汁粉末（AIM's barley leaf juice powder）產品的好處，服用後我們很快的看到有很大的不同之處，”我們是在艾美推出**草本纖維素（Herbal Fiberblend）**的那一年成爲

會員（爲 1988 年），這個產品也幫助我渡過人生中最爲激動的一年。

伯納黛特驚呼著，我們的三個女兒都在四個月內結婚了“我的媽媽在我們最小的女兒結婚那天過世。艾美的產品讓我可以克服所有的焦慮，與激動的情緒。”

艾美有效的營養品也發揮很重要的作用，繼續在幫助皮克特他維持良好的健康。

伯納黛特解釋說“我們斷斷續續地使用所有的艾美產品，並且每天規則的服用**菜園三寶(Garden Trio)**，**有機亞麻籽油(AIMega)**，**優豆蛋白粉(ProPeas)**和**益骨健(Frame Essentials)**，這個產品用來保持關節的敏捷性”。“我們非常的感謝，上帝爲我們祝福了 37 年，以及艾美提供了許多出色，健康，增強能量的產品，這些產品可以繼續幫助我們建立與恢復身體健康。”

儘管流行病仍在持續中，但情況確實在好轉中。最近他們找到一家教堂願意接待他們，現在有幾對新的夫婦在上跳舞課。法蘭克補充說“教堂通常有男女分開的活動小組，但沒有限制夫婦。他們可以一起跳社交舞，也可以增進彼此之間的關係。

本簡報刊登的所有見證純屬個人經驗分享，
不代表每個人都可達到一樣的效果。

感恩之情 Gratitude



我們有一個大家庭，我的兄弟喬（Joe），吉恩（Gene）和麥克·舒馬克（Mike Schumacher），以及我的妹妹派特·阪口（Pat Sakaguchi），我們所有的人都致力於使用艾美產品。

我們的母親泰麗莎·舒馬克（Teresa Schumacher），她從 1984 年成為艾美會員以來，我們所有的孩子和孫子，全部總共有 16 個人，都在服用艾美營養有效的產品。

我與我 38 歲的兒子凱文（Kevin）交談時，他反思自己的健康狀況。兩年前，他在一場越野車意外中受傷，摔斷了背部。真的要謝天謝地，他沒有癱瘓。我們覺得他能快速的康復，最主要原因是他的身體有很好的營養狀況，他從兩歲起就開始服用艾美產品。

我 49 歲的兒子庫爾特（Kurt），他有類似關於他的健康故事。他從 13 歲開始服用艾美產品，而且對自己的飲食很小心，也保持規則運動的習慣，他認為自己目前的健康狀況，比他 20 多歲時還要好。我所有的孩子他們都可以講個類似的故事。

我的孫子們也從艾美產品獲得健康的好處。我將近 4 歲的孫女艾瑪（Emma），她會要求喝可可活綠蔬菜粉（CoCoa LeafGreens）和活力麥苗粉（BarleyLife）。還有大她兩歲的哥哥亞歷克斯（Alex），也喝活力麥苗粉與可可活綠蔬菜粉。因為我們都是素食者，所以我們知道給他們的身體優質的營養素是極為重要的。

毫無疑問的，我們有許多的下線，我確信他們也從艾美產品中得到健康的好處。每當想到艾美家庭所有的好處時，我們非常的感恩，能擁有最棒的艾美產品將近四十年。當然，在今天市場上的競爭超過 40 年前，但是相比之下，艾美的產品仍然是物超所值的。

我們更要感謝所有忠心的艾美會員們，多年來一直與我們在一起，他們分享艾美產品給家人與朋友們。也因為有您們，我們才能在這裡。

在此獻上我的愛與祝福！

～猶他州聖喬治市艾美董事
主席俱樂部會員托妮·隆德
Toni Lund, AIM Chman's
Club Director in
St. George, Utah～

艾美纖維健身粉 AIM Fit ' n Fiber

纖維健身粉(Fit ' n Fiber)每份可提供10克纖維。攝取這種纖維的營養補充品，不僅可提供有效的營養，也有益於你的健康，更對腸道微生物群(microbiota)中有益細菌的生長和製造有益處。

益生元的概念

The Prebiotic Concept

1995年，是最先引入益生元的概念，基本上定義為不易消化的食物成份，可以刺激腸道益菌的生長與活躍，並可改善宿主的健康狀況。



關華豆

關華豆膠(Guar gum)，和蒟蒻纖維(Konjac)，每份纖維健身粉補充品可提供8克滋養好菌的益生元纖維。



金合歡膠

纖維健身粉含三種益生元來自金合歡(acacia)，



蒟蒻纖維



纖維健身粉可以增加水溶性與非水溶性纖維攝取，可支持消化道的健康，並促進規律排便與支持體重管理。

益生元纖維六種健康益處 6 Health Benefits of Prebiotic Fiber

1. 雙歧桿菌 (Bifidobacteria) 和乳酸桿菌 (Lactobacilli)
2. 有益新陳代謝的產生
3. 增加鈣的吸收
4. 減少蛋白質發酵
5. 影響腸粘膜屏障的滲透性
6. 增強免疫系統的防禦

資料來源：營養學最新動態

2018年3月份 - 第2卷第3期

Source: *Current Developments in Nutrition*

纖維健身粉的服用方法

成人請將2湯匙(16克)的纖維健身粉與8盎司的水混合服用，一天1次。12歲至17歲的孩子每天服用一湯匙，一天一次。

餐前服用效果最佳。



纖維健身粉與益菌食物這兩種產品，是腸道有益細菌生長和繁殖所需的物質。

