

LIPOSOMAL NMN 極氧NMN 比併 傳統NMN保健品 【healthyd推介及比較】NMN副作用、抗衰老功效及品牌

都市人壓力大，機能壞得快？全城關注抗衰老，人人話要食NMN，令NMN大流行，到底NMN這種抗衰老保健品補充劑要怎樣吃，才真正吃出成效呢？好多傳媒都有拆解報道，最近 healthyd.com 都有介紹Life Young Health 的「LIPOSOMAL極氧NMN」，大家選購NMN前不妨參考。

(節錄部份取自www.healthyd.com)

▼NMN懶人包 | 快速連結▼

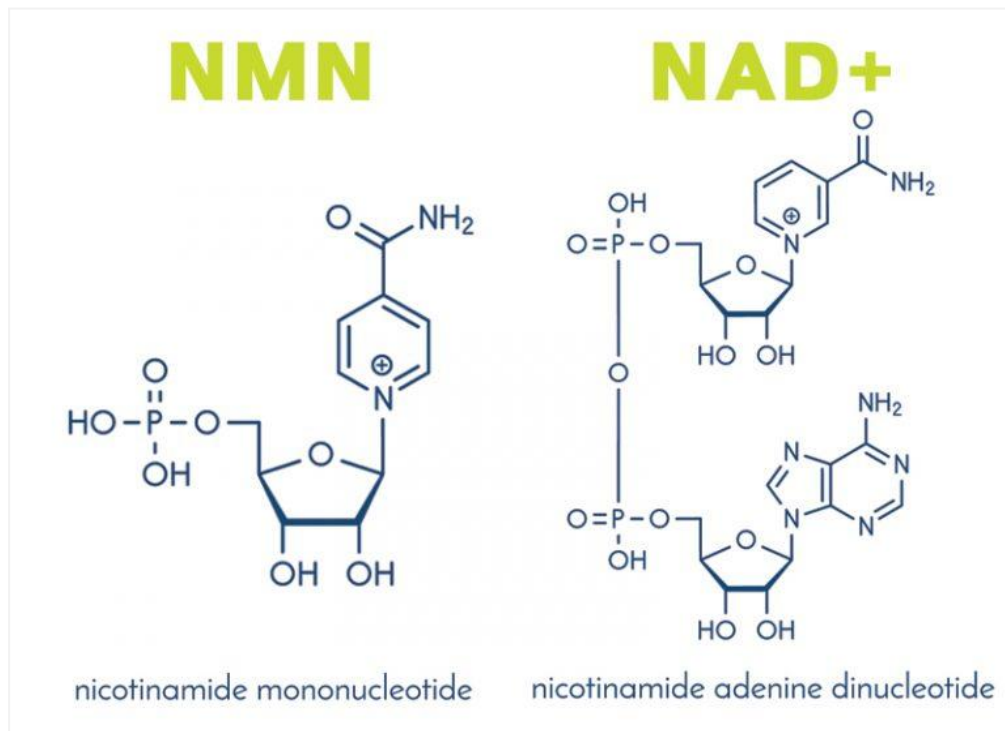
1. [NMN是甚麼？](#)
2. [NMN功效：NMN對抗衰老有效嗎？](#)
3. [NMN副作用：安全嗎？可致癌症？](#)
4. [NMN邊隻好：10款NMN保健產品成份及價錢比較](#)
5. [NMN產品推介：LIPOSOMAL極氧 NMN](#)
6. [抗衰老健康食品怎樣吃？7種抗衰老食物推薦](#)
7. [NMN常見問題](#)



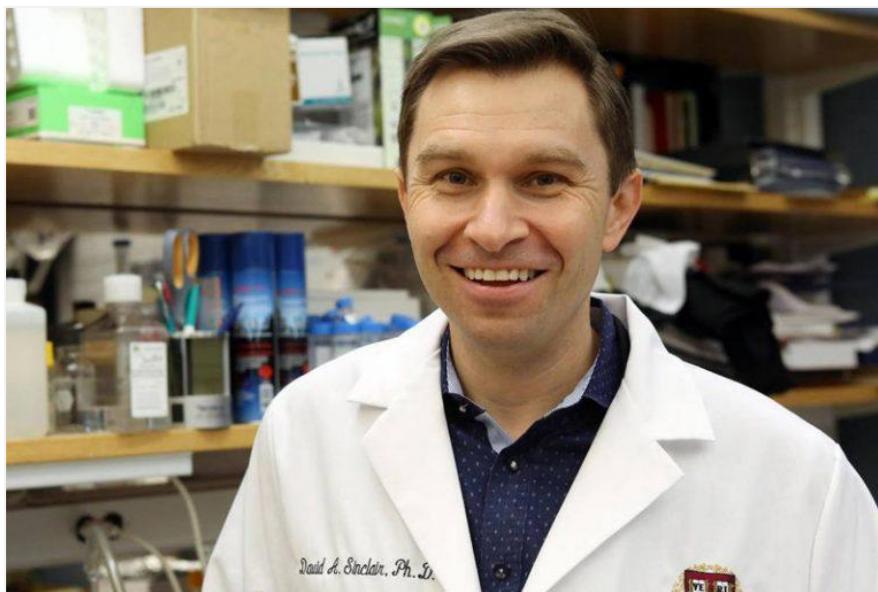
NMN是甚麼？

NMN是從維生素B3生成的物質β-煙酰胺單核苷酸(β-Nicotinamide mononucleotide, NMN)的縮寫，它是自然存在於人體細胞的物質，亦是啟動長壽基因NAD+諾加因子(Nicotinamide adenine dinucleotide, NAD+)的前體。NMN可轉化為保持人體功能必須的NAD+物質，NMN

近年被製成口服補充劑，並證實能快速被人體吸收。研究發現¹，隨著人體老化，體內各個體官的NAD⁺數量都會減少，同時體內生成NAD⁺的能力也會衰退，補充NMN物質有助修復人體器官，改善因年老而帶來的健康問題。



首位發現NAD⁺能逆轉衰老的學者是美國哈佛大學醫學院遺傳學教授 David Sinclair，他的研究發現口服NMN能提升體內NAD⁺含量，有效延緩衰老¹。David Sinclair的抗衰老研究成果曾發佈於權威科學期刊《Cell》，他更被《時代》雜誌評為100位最有影響力人物之一。



2006年11月，David Sinclair於Nature雜誌發表一項研究，指出通過對體脂率(60%脂肪)餵飼提升諾加因子(NAD⁺)的物質，具有延長生命的效果。研究發現，以提升NAD⁺的物質治療的

實驗老鼠，比未用白藜蘆醇(resveratrol)治療的老鼠平均壽命長15%，證實提升NAD+的物質在模擬正常飼養的小鼠中能有效減慢老化疾病的影響，例如心血管疾病、白內障和糖尿病，然而，對總體壽命沒有影響。

NMN的功效

在多次透過老鼠動物模型的研究中，證實NMN對患有糖尿病、阿滋海默症及缺血症狀的患者都有顯著功效。³

從老鼠模型實驗中所發現的NMN主要功效：

- 抑壓由年齡增長引致的體重增加
- 強化能量新陳代謝及身體活動能力
- 改善胰島素敏感度
- 改善眼睛功能
- 改善線粒體新陳代謝(編按：線粒體是細胞質中的球狀或長絲狀細胞器，通過分解食物為細胞提供能量)
- 預防因年齡增長而造成的基因表現
- 如遇缺血症狀及/或再灌注損傷，NMN有保護心臟的作用
- 改善年老出現的骨骼肌問題
- 減慢由阿滋海默症所產生的認知障礙問題
- 幫助維持血腦障壁健康
- 抑壓老化炎症
- 改善人體的新陳代謝
- NMN用在年長人士比年青人士身上的效果更明顯
- 服用NMN後，身體機能可年輕約十至二十年

而市場上所出售的口服NMN保健產品，多強調有以下功效：

- 提升記憶專注力
- 改善睡眠質素
- 提升免疫力
- 維持心臟健康
- 或有助穩定血糖

NMN建議服用年齡為30至60歲(每日總劑量500mg)，65歲以上每日可服用總劑量750mg，仍在安全範圍。⁴



NMN的副作用

一項研究5對10名健康男性進行實驗，分別服用100、250及500mg的NMN，5小時後無論心跳、血壓、血液含氧量及體溫都沒有明顯變動，但膽紅素則在正常範圍內上升，血肌酐及血糖值在正常範圍內下降。

該10名男性的睡眠質素沒有變化，研究沒有發現NMN在健康男性身上出現明顯的負面影響，並確定口服NMN用於因年齡增長而衍生的健康問題有治療作用。

研究3亦證實，以口服300mg NMN計算，服用一年亦是安全，沒有出現明顯的副作用，亦暫未有數據顯示會引致癌症。

NMN邊隻好 | NMN產品成份及價錢比較

NMN品牌	濃度	身體吸收率	認證	原產地	建議零售價
1. 日本NeoYouth 美康萊 NMN15000+1200 0Ex 五重逆齡新 配方	100%	沒有註明	GMP, HACCP, COA, Non-GMO, Gluten-Free	日本	[限時優惠]
2. Life Young Health LIPOSOMAL 極 氧NMN 18000	99.6 %	90%	GMP, FDA, ISO 9001	美國	HK\$2880/60粒 (1盒裝)

3. CATALO極效 NMN 15000 抗老逆齡配方	>99%	沒有註明	通過世界衛生組織註冊 通過高效液相色譜法(HPLC)測試和第三方機構認證	美國	HK\$3,688 / 120粒
4. Wright Life NMN15000	>99%	沒有註明	-	香港	HK\$1,980 / 60粒
5. Ensonkan 安迅康 NMN12000+PQQ	沒有註明	沒有註明	加拿大NPN認證	加拿大	HK\$2,680 / 60粒
6. Next Miracle Nutrient 因美延 NMN1500	沒有註明	沒有註明	cGMP品質保證及多項國際認證	美國	HK\$2,380 / 60粒
7. Fine Japan NMN 健壽逆齡 7500mg	沒有註明	沒有註明	-	日本	HK\$1,700 / 120粒
8. Doctor's Choice NMN 16800	沒有註明	沒有註明	-	香港	HK\$2,799 / 112粒
9. GNC 逆齡高純 NMN150000	99.5 %	沒有註明	cGMP品質保證	美國	HK\$1,740 / 60粒
10. FORCEVAL NMN12000	99.9 %	沒有註明	cGMP品質保證	沒有註明	HK\$1,888 / 120粒

NMN產品推介: 美國Life Young Health LIPOSOMAL極氧 NMN 18000 獲諾貝爾獎的納米導入技術90%吸收率 | 2+4獨家科研配方



產品以諾貝爾獎的納米導入技術LIPOSOME脂質體，結合了NMN，研製出「LIPOSOMAL極氧NMN」，吸收率更高達90%。

產品特別引入了諾貝爾獎的納米導入技術LIPOSOME脂質體，分子直徑比頭髮小1000倍，而且結合了NMN研製出「LIPOSOMAL極氧NMN」，有效阻止胃酸的破壞之外，亦更容易穿透細胞膜，被人體吸收，相比傳統NMN的吸收率不足一成，脂質體NMN可令吸收率高達90%⁶，再配合「2+4獨家科研配方」，最適合年過30歲又注重健康的都市人服用。

抗氧化強效8000倍 提升NAD+水平多6倍

所謂「2+4」獨家科研配方，就是除了LIPOSOME脂質體之外，產品亦採用了99.6%極高純度β-NMN，較坊間傳統NMN產品或不足90%為多，以每粒計算約有300毫克。另外，產品亦配合4大活性成分，抗氧化效能有助身體機能年輕化。獨家結合SOD X NMN，抗氧化的效能更大為提升8000倍⁷，而且產品加入了白藜蘆醇，有助激活長壽基因Sirtuin 1，促進NMN轉化成NAD+，再配合PQQ、Q10等其他活性成分的相互加乘之下，提升NAD+水平的成效較傳統NMN產品高6倍⁸。

Liposomal 極氧NMN 18000

LIFE YOUNG Health
Your Trusted Wellness Expert

比一般NMN提高
6倍[#]
NAD⁺

90%*
吸收率

抗氧化強效
8000倍[^]

LIPOSOMAL NMN 18000
60 Vegetarian Capsules

網店選購
<https://nmn.lyhealthy.com>

LIPOSOMAL極氧NMN以「2+4」獨家科研配方，吸收率高達90%，而且比一般NMN提高了6倍NAD⁺，抗氧化強效8000倍。

強化8大機能 用家都讚好

產品不單可以提高細胞能量，加快新陳代謝的效率，而且更強化人體8大機能，包括修補骨骼關節、延緩眼睛老化、促進黑髮生長、強健腦部的功能、維護血管健康、強化內臟的功能、改善體重及逆齡肌膚。產品的成效獲得用家的一致讚賞，在職媽媽Joanna表示，生完小朋友之後記性開始退化了，日常又要工作又要照顧小朋友，睡眠不足。朋友介紹和服用LIPOSOMAL極氧NMN之後，人變得精神，而且記性明顯轉好，現在更有好心情和精力帶小朋友到處遊玩。另外，醫護人員Victoria表示，因為工作關係經常熬夜導致精神不足，上網看到LIPOSOMAL極氧NMN，知道脂質體吸收率較高，試吃之後人更精神，而且皮膚質素亦有改善。

Nobel Prize 諾貝爾獎技術

Liposomal 極氧NMN 18000

LIFE YOUNG Health
Your Trusted Wellness Expert

脂質體

直達細胞

90%*
完美吸收

細胞膜

脂質體能保護NMN
免受胃酸破壞

脂質體與細胞膜相似
將NMN成分導入細胞

Liposomal「極氧NMN」
帶來90%*的吸收率

脂質體有效阻止胃酸的破壞，而且容易穿透細胞膜，令吸收率高達90%。

原產地：美國

建議零售價：1樽HK\$2,880 / 60粒

[>按此購買<](#)

【健康網購】更多NMN保健品優惠！

***以上價格以商戶最新更新為準**

資料來源：各NMN產品官方網站

（以上保健品並非作醫療用途，建議服用前諮詢醫生意見。）



抗衰老健康食品怎樣吃？7種抗衰老食物推薦

想對抗衰老除了可補充NMN，其實我們在日常飲食中，也能攝取對抗自由基的物質。多吃以下抗衰老食物，有助改善皮膚質素，亦對身體有很大益處。

抗衰老食物推介

食物	功效
番茄	番茄含豐富茄紅素、維他命A和C，抗氧化能力達維他命E的100倍，能幫助身體有效地對抗自由基，減慢細胞衰老過程。
雞蛋	雞蛋的蛋白質可有效修補肌膚，其維他命E亦具強力抗氧化功效。而膽鹼、維他命A、葉黃素和玉米黃質可維持新陳代謝，增強免疫力。
紅蘿蔔	紅蘿蔔含β-胡蘿蔔素和維他命A，β-胡蘿蔔素有助抗氧化，有助保護皮膚，預防過敏。維他命A則有助維持正常人體免疫功能。

杏仁	杏仁蘊含豐富的鈣和維他命E，有助修復疤痕細胞並預防日曬引起的傷害，清除身體內的自由基，保護細胞健康。
牛油果	牛油果含單不飽和脂肪酸，已被證實可以提升皮膚抵抗紫外線的能力，延緩表皮細胞衰老，並有助降低血液壞膽固醇。
薑黃	薑黃不僅可以預防癌症，具有消炎功效，還可以改善皮膚，對抗衰老。薑黃有助減輕因衰老、荷爾蒙失調或日曬引起的深色色素沉澱或疤痕。
西蘭花	西蘭花蘊含多種抗氧化營養素，包括β-胡蘿蔔素、谷胱甘肽 (Glutathione)、維他命C等。多進食西蘭花有助維持體內的谷胱甘肽濃度，有助對抗肌膚衰老問題。

NMN常見問題

1. NMN是甚麼？有甚麼功效？

NMN是從維生素B3生成的物質β-煙酰胺單核苷酸，它是自然存在於人體細胞的物質，亦是啟動長壽基因NAD+諾加因子 (Nicotinamide adenine dinucleotide, NAD+) 的前體。NMN可轉化為保持人體功能必須的NAD+物質，NMN近年被製成口服補充劑，並證實能快速被人體吸收。

2. NMN有沒有副作用？長期服用會致癌嗎？

研究證實，以口服300mg NMN計算，服用一年亦是安全，沒有出現明顯的副作用，亦暫未有數據顯示會引致癌症。

3. 幾歲開始適合服用NMN保健品？

NMN建議服用年齡為30至60歲（每日總劑量500mg），65歲以上每日可服用總劑量750mg，仍在安全範圍。

參考資料：

- 1 Mills K, Yoshida S, Stein L et al. (2016) .Long-Term Administration of Nicotinamide Mononucleotide Mitigates Age-Associated Physiological Decline in Mice[J]. Cell Metabolism, 24(6):795-806.
- 2 [維基百科《大衛·安德魯·辛克萊》](#)
- 3 [The Science Behind NMN—A Stable, Reliable NAD+Activator and Anti-Aging Molecule. National Library of Medicine](#)
- 4 [Taking NMN](#)
- 5 [Effect of oral administration of nicotinamide mononucleotide on clinical parameters and nicotinamide metabolite levels in healthy Japanese men. National Library of Medicine](#)
6. Liposomes for Enhanced Bioavailability of Water-Insoluble Drugs: In Vivo Evidence and Recent Approaches. Pharmaceutics 2020, 12, 264
7. Capelli 2017. The World's Strongest and Highest Quality Natural Antioxidant: Astaxanthin. Algae Health Sciences BGG North America
8. Result of Bioavailability Test by Lab

Text: Florence

<p></p>