

忽冷忽热,中老年胸闷、气短、心悸、头晕等问题多发

# 专家建议及时补充辅酶Q10

本周气温骤降,多变的天气会让血管收缩幅度加大,中老年人的血管本来就脆弱,如果体内的“辅酶Q10”供应不足,很容易出现胸闷、气短、心悸、头晕等症状,并诱发心慌、心梗、高血压、冠心病、中风等心血管疾病。

近日,不少老年读者来电健康热线400-839-6068,选购美国原装进口辅酶Q10,其中不乏长期服用者。但是工作人员仔细了解发现,辅酶Q10是什么,他们十人九不知。

在医院中,辅酶Q10已是心脑血管医生经常推荐的保健食品,在欧美国家,辅酶Q10甚至成了中老年人的每日必服保健品之一。专家感慨,要不就是过分夸大,要不就是噤若寒蝉,应给百姓一个“面目清晰”的辅酶Q10。

## 辅酶Q10含量下降 会诱发心血管疾病

辅酶Q10,是人体内自主合成的一种脂溶性抗氧化剂,负责驱动人体细胞来产生能量,促进血液循环。在心脏中,它主要存在于心脏肌肉和血管壁,帮助加强心肌的新陈代谢,保护心脑血管细胞生物膜结构的完整性,减缓动脉粥样硬化的发生。

人体中辅酶Q10总含量为500-1500mg,在20岁时达到顶峰,然后随着年龄增长而逐渐

降低,其中心脏中的辅酶Q10含量减少地极为迅速——30-40岁开始下降;50岁时下降到50%;到70岁左右,比20岁时少57%左右!而精神压力大、环境污染、吸烟等也会使辅酶Q10快速消耗。

所以,中老年朋友,尤其是“三高”人群,心脑血管病患者,脑力劳动者,吸烟、酗酒、应酬多运动少等人群,都很有必要及时补充“辅酶Q10”。

## 辅酶Q10每天吃多少 怎么吃?

在美国,辅酶Q10除了应用在医药领域外,还作为一种维生素用于食品添加剂,作为非处方药和功能性食品在超市、食品连锁店和药店自由出售,这就决定了辅酶Q10在美国的高消费基础。欧洲也是辅酶Q10重要的消费市场,同样用于保健食品。

中国是世界上利用辅酶Q10比较晚的国家,但辅酶Q10的应用及需求量迅速增长。世界市场对辅酶Q10原料的年需求量已

经达到400吨左右并且仍在以每年10%的速度增长。中国辅酶Q10的年销量在30吨左右。(摘自百度百科)

辅酶Q10应随餐服用或饭后立即服用。每天服1粒者,可晚餐时服用,因为凌晨是心脏病高发时段,可提前预防。每天服2粒者,早晚餐可以各服1粒。每天服3粒者,可以早中晚餐均衡服用。应注意,辅酶Q10不能和抗凝血药物同时服用,会影响保健效果。间隔在4-5小时为宜。

## 美国制药原装辅酶Q10 进口“蓝帽”认证

人体中所需的辅酶Q10有两种存在形态——泛醇和泛醌,其中泛醌占人体内辅酶Q10总含量的1%至2%。泛醇则高达98%-99%,是人体组织中辅酶Q10存在的主要形式。

国际医学组织将泛醇辅酶Q10较多地用于临床研究,特别是欧美国家。对于那些急需提升体内辅酶Q10含量的人来说,使用泛醇会效果更优。

美国制药辅酶Q10,补充的正是人体内的需求量更大的泛醇辅酶,真正补充人体所缺!

而且美国制药辅酶Q10是市场上极其少见的进口“蓝帽”辅酶Q10。目前,国家药

监局网站上所能查到的进口“蓝帽”辅酶Q10数据仅个位数。

为什么要吃进口“蓝帽”的辅酶Q10?因为带“蓝帽”,即表示已获得国家药监局的保健批文,并在进关时,经中国海关质检,双重把关,相比普通辅酶Q10,多了保健功效的保障。

为什么原装进口的辅酶Q10有蓝帽子的那么稀少?因为这不仅要符合国外的严格监管标准,更重要的是它的配方和含量要符合中国人的体质需求,所以进口蓝帽不仅是品质保证,而且保健效果更佳!

## 哪些人适合吃灵芝孢子粉?



### 活动链接:

### 高破壁灵芝孢子粉 (60包/盒)

- √“蓝帽”认证
- √地道龙泉灵芝原料
- √专业破壁技术

市场价:370元/盒

活动价:198元/盒

**买4送1、买7送3**

订购电话:400-839-6068

(免费送货上门,支持货到付款)

本版产品不能替代药品

养生啊,贵在坚持,但现在不少人都很盲目,今天听邻居说玛咖好就去买玛咖,明天听同事说阿胶好就去吃阿胶。中医讲究辨证施治,就是说要了解清楚自己的体质,然后选择适合自己的产品。

最近这几年,破壁灵芝孢子粉卖得特别火,不少中老年人都在长期食用保健。那到底什么人群比较适合吃呢?据专家介绍,免疫力差的、睡眠不好的人尤其适合。现在正值春季,慢性病易复发,肿瘤、心血管病人要特别注意,如果睡眠不好,后面可能跟着大老虎,滋补点灵芝孢子粉,睡眠好了,胃口就好,病人服用中药吸收也更好!

但是买灵芝孢子粉,建议去正规的地方选购,虽然网购快捷,但是因为网上的东西真假参半,不大了解各种猫腻的人很难辨别真假,所以还是建议读者还是到老字号或者像钱报有礼健康直购这样的媒体平台购买,起码能保障品质,而且售后也放心!



扫码关注“钱报金华”  
打开“浙里养生”活动页面  
可直接购买产品

## 活动链接: 美国原装进口“蓝帽”辅酶Q10

产品规格:400mg×60粒/瓶

市场价:278元/瓶

活动价:218元/瓶

**买3送1、买7送5**

订购电话:400-839-6068

(免费送货上门,支持货到付款)

