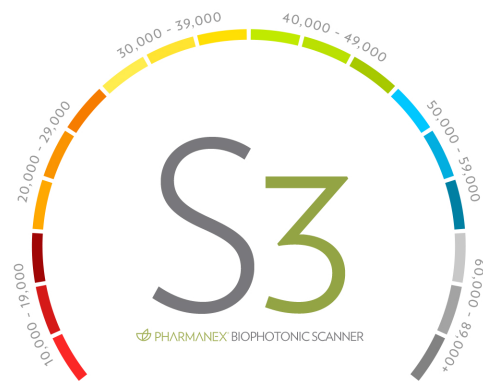




# 您的類胡蘿蔔素指數

## 我的掃描分數代表甚麼?怎樣才可以提高?



以 PHARMANEX® 的生物光子掃描儀測量的皮膚類胡蘿蔔素指數是一個方便又有用的指標，表示組織中類胡蘿蔔素的濃度，也為身體的抗氧化狀態以及氧化程度提供了一個很好的指標。

運用掃描儀，您可以輕鬆追蹤生活方式的逐漸改善。

### 最有可能影響您類胡蘿蔔素指數的因素



#### 飲食習慣

進食少量的蔬菜/水果

進食正常分量的蔬菜/水果

進食大量的蔬菜/水果



#### 服用營養補充品

不定時或沒有服用營養補充品

定時服用營養補充品

服用理想的營養補充品



#### 生活方式的選擇

壓力大  
長期暴露於陽光，  
污染或吸煙的環境下  
飛行次數頻繁

中等程度的壓力  
暴露於中等程度的陽光，  
污染或吸煙的環境下  
飛行次數不多

壓力相對較低  
偶爾暴露於陽光，  
污染或吸煙的環境下  
飛行次數很少



#### 身體組成

身體質量指數較高  
組織的類胡蘿蔔素吸收率  
較低

身體質量指數正常或較高  
組織的類胡蘿蔔素吸收率  
一般

身體質量指數正常  
組織的類胡蘿蔔素吸收率  
高於平均水平

這些是按照超過2,000,000次掃描得出的普遍參考數字，您的個人皮膚類胡蘿蔔素指數可能會有差別。



您的皮膚類胡蘿蔔素指數反映出您的長期生活習慣，並且不受數小時或數天的短期變化所影響。每6至8個星期進行掃描，可以幫助您確定您是否正在服用適量的含有抗氧化劑的營養物。