

# 燕窩的營養密碼-唾液酸

資料整理：李衍瀚 醫藥行銷師

唾液酸燕窩酸學名唾液酸（Sialic acid，SA），是大腦神經節苷脂的重要組成部分，具有「誘導」和阻止病菌入侵的作用。唾液酸廣泛存在於脊椎動物、哺乳動物及多種植物組織中，尤以燕窩中含量最高，達 7%-11%，所以唾液酸又稱為燕窩酸。

燕窩酸通常以低聚糖，糖脂或者糖蛋白的形式存在。人體中，大腦的燕窩酸含量最高，是肝、肺等內臟器官的 15 倍，來促進大腦神經細胞的信息傳遞速度。

## 研究表明，燕窩酸共有四大作用

第一：根據簡單的異性相吸的物理現象，進入腸道的帶有正電性的礦物質及部分維生素（如食物中極其微量的維生素 B12 等）很容易與帶有極強的負電性的燕窩酸結合，從而增加腸道對維生素和礦物質的吸收。

第二：近年來國際上的許多科學家研究發現，細胞膜蛋白上的燕窩酸對提高細胞識別能力、霍亂毒素解毒、預防病理性大腸桿菌的感染、調控血液蛋白質的半衰期等具關鍵作用，可以達到抗菌排毒的作用。

第三：燕窩酸對細胞具有保護與穩定作用，可重新喚醒衰老的細胞，刺激細胞活力，可以抗老年痴呆，延緩衰老，延年益壽。

第四：由於燕窩酸在通過消化系統時不會被消化道的酶降解，可通過消化道進入腸道阻止腸道致病菌及病毒與細胞的吸附，達到抵抗多種病菌提高免疫力的重要作用。

那麼燕窩酸對於孕婦又有什麼作用？為什麼燕窩會成為很多准媽媽的最愛呢？奧秘也在於燕窩酸——嬰兒智力發育的「腦黃金」。

研究表明，人腦發育的黃金期是在妊娠至 2 歲。這個階段是腦細胞數量調整、體積增大、功能完善、神經聯結網絡形成的關鍵時期。因此在孕期攝入足量的唾液酸對胎兒的發育非常重要。

尤其孕期的前三個月是胎兒神經系統和各種器官生長發育最關鍵的時期，而孕婦在懷孕初期由於嘔吐等原因營養物質的攝入吸收下降。但燕窩每天只需食用 1-2 調羹，就能攝入孕婦平常 1 日三餐的營養，補充胎兒所需的燕窩酸。

燕窩酸通過與大腦細胞膜及突觸的相互作用，提高大腦神經細胞突觸的反應速度，從而可以促進記憶和智力的發育，為嬰兒早期生長提供免疫力。

紐西蘭科學家也曾做過一組實驗證實了燕窩酸對於兒童智力發展的重要作用：對嬰幼兒補充燕窩酸，可以增加大腦中燕窩酸的濃度，從而提高大腦的學習能力，可以說是嬰兒智力發育的「腦黃金」。

燕窩酸的功效是不是讓你驚嘆不已？當然，除了燕窩酸之外，燕窩中還有許多其它人體必須的營養成分，是人們健康進補的最佳選擇。而珍頤·燕慕一直秉持品質為先的原則，嚴格把控每個環節，用心將一份至臻的營養與健康送到你的身邊。