

BALANCETEST

分析血液中脂肪酸的自我檢測



有關 BALANCETEST 特色

Zinzino 的 BalanceTest 是一種簡單自我檢測，透過使用乾血斑 (DBS) 技術分析從指尖採集的毛細血管血液中分析發現的脂肪酸。科學證明顯示，在分析脂肪酸時，DBS 與靜脈血樣一樣準確。只需在 Whatman® 濾紙上從指尖滴幾滴血液，不到一分鐘即可完成。

挪威的 VITAS Analytical Services 將以不記名方式分析 11 種脂肪酸的百分比含量，其中共同代表了血液中大約 98% 的脂肪酸，這些值反映了您過去 120 天的飲食，亦即血細胞的生命週期。大約 10-20 天後，結果會顯示於 zinzinotest.com 網站。

主要好處

- ▶ 簡單易用的乾血斑自檢
- ▶ 測量血液中的 11 種脂肪酸
- ▶ 提供有關 Omega-6:3 平衡的數據

如何進行？

您應該先做* BalanceTest, 然後立即開始每天使用 Zinzino Balance 產品。繼續按照建議使用 Balance 產品 120 天, 然後進行第二次 BalanceTest, 了解您體內脂肪酸的變化。

*如果您起初的結果顯示 Omega-6:3 Balance 為 3:1 或更佳, 那麼您應該聯絡 Zinzino, 因為您並不需要 Balance 產品。

我們測量什麼

此測試測量 11 種脂肪酸, 包括飽和、單不飽和 (Omega-9) 和多不飽和 (Omega-6 和 Omega-3) 脂肪酸。單個脂肪酸值顯示在表中, 並顯示所測量總脂肪酸的百分比。為了在表中進行比較, 每種脂肪酸的平均範圍 (基於從一大均衡人群組別中獲得的數據) 顯示為目標值。測量以下脂肪酸:

棕櫚酸, C16:0, 飽和脂肪

硬脂酸, C18:0, 飽和脂肪

油酸, C18:1, Omega-9

亞油酸, C18:2, Omega-6

α -亞麻酸, C18:3, Omega-3

γ -亞麻酸, C18:3, Omega-6

二高- γ -亞麻酸, C20:3, Omega-6

花生四烯酸 (AA), C20:4, Omega-6

二十碳五烯酸 (EPA), C20:5, Omega-3

二十二碳五烯酸 (DPA), C22:5, Omega-3

二十二碳六烯酸 (DHA)、C22:6、Omega-3

獨立實驗室

您的測試由經過 GMP 認證的獨立實驗室進行分析。Vitas 獲得 GMP 認證, 表示他們遵循良好的生產規範。他們是擁有 25 年經驗的化學分析合約實驗室, 根據尖端知識和技術的高質量色譜提供分析工作。血液測試中包含只有您才能看到的 BalanceTest ID。實驗室和 Zinzino 都不知道提交測試者的身份。在 zinzinotest.com 上, 當您輸入 BalanceTest ID 時, 即會顯示您的結果。完成問卷調查, 您便可以讀取完整的分析內容。如果您沒有完成問卷, 只會看到您的平衡分數。

認證測試套件

Zinzino 乾血斑測試經認證符合關於體外診斷 (IVD) 醫療設備的歐洲法規 98/79/EC。這表示測試及其所有組件都符合適用的法律和法規, 因此套件上帶有 CE 標記。

這就是您的結果的計算方式

11 種脂肪酸經過分析, 它們的總量被認為是 100%。對於以下 6 個值, 我們使用了 7 個脂肪酸。7 種脂肪酸中每一種的分析量計算為 100% 中的百分比。

1. Omega-3 二十碳五烯酸 (EPA)
2. Omega-3 二十二碳六烯酸 (DHA)
3. Omega-3 二十二碳五烯酸 (DPA)
4. Omega-6 花生四烯酸 (AA)
5. Omega-6 二高- γ -亞麻酸 (DGLA)
6. 飽和脂肪、棕櫚酸 (PA)
7. 飽和脂肪、硬脂酸 (SA)

保護價值

首先計算以下3個公認的健康指標:

1. Omega-6 比率的值計算如下:
 $(DGLA+AA) * 100 / (DGLA+AA+EPA+DPA+DHA)$
2. Omega-3 水平的值是 EPA+DHA 的總和
3. 平衡值計算為 Omega-6 (AA) / Omega-3 (EPA)

每個指標值在第二次計算中被賦予相同的權重, 並分配一個介於 0 和 100 之間的值, 然後除以 3 以獲得理想情況下應高於 90 的保護值。這並不能說明人的健康狀況, 只說明脂肪酸的保護水平。

注意! EPA 和 DHA 值對所有計算都有很大影響, 如果 EPA 和 DHA 百分比很低, 則保護值非常低甚至為零的情況會很常見。

OMEGA-3 指數

Omega-3 指數是兩種海洋 Omega-3 脂肪酸 EPA 和 DHA 百分比值的總結。理想的組合水平至少為 8%, 但需要更高的值, 例如 10%。

Omega-3 有很多好處, 因為它們是細胞的主要組成部分。EPA 在血液、肌肉和組織中佔主導地位, 而 DHA 在大腦、精子和眼睛中佔主導地位。

OMEGA-6:3 平衡

此平衡的計算方法是將 AA 的百分比值除以 EPA 的百分比值 (AA / EPA), 然後顯示為平衡值, 例如 3:1。體內的 Omega-6:3 平衡最好低於 3:1。

如果此比例高於 3:1, 您便應改變飲食, 並會從中得到好處。Omega-6 和 Omega-3 的低平衡對於維持正常的細胞和組織發育 (體內平衡) 和幫助身體控制炎症很重要。

細胞膜流動性

流動性的計算方法是將兩種飽和脂肪的百分比值除以兩種 Omega-3 的百分比值。流動性值因此定義為 (PA+SA) / (EPA+DHA), 結果以流動性指數顯示, 例如 3:1。如果流動性值低於 4:1, 說明細胞膜有足夠的流動性。

膜中的脂肪越飽和, 膜就越硬。相反, 膜中的多不飽和脂肪越多, 膜的流動性就越強。細胞膜組成和結構框架對細胞的健康以及身體的健康非常重要。一方面, 膜需要足夠硬度以提供良好的蜂窩結構框架。另一方面, 膜亦需要有足夠的流動性, 以允許營養物質進入和廢物排出。

心理健康

這是通過將 AA 的百分比值除以 EPA 和 DHA 的百分比值的總和來計算的, 即精神力量值 = AA / (EPA+DHA)。結果以心理強度值顯示, 例如 1:1。此值應低於 1:1, 以便為大腦和神經系統提供充足和均衡的 Omega-6 和 Omega-3 脂肪酸。

認知能力會隨著海洋 Omega-3 的 EPA 和 DHA 攝入量的增加而得到改善。童年和老年是兩個關鍵和脆弱的階段, Omega-3 缺乏與學習和記憶缺陷以及情緒問題有關。

花生四烯酸 (AA) 指數

AA 指數顯示了 Omega-6 脂肪酸花生四烯酸 (AA) 的測量值, 作為測量的總脂肪酸的百分比。良好的平均值在 6.5% 到 9.5% 的範圍內, 最佳目標值為 8.3%。

花生四烯酸 (AA) 是人體最重要的 Omega-6 脂肪酸。它是產生由 Omega-6 引發的局部組織激素的起點, 如前列腺素、血栓素和白三烯, 所有這些都具有各種功能。然而, 整體功能是通過限制感染的進展或傷害的影響來保護身體免受損害。

進行測試

1. 聖希諾平衡測試是經過批准、並用於家中進行個人血樣採集的體外診斷產品。- **首先用肥皂洗手，然後用溫水沖洗乾淨並擦乾。**

2. 從紙質封套中取出**樣本卡片**。保存紙質封套 以供後續使用。撕下樣品卡片上的“**SAVE(保存)**”部分，並拍張 Test ID 的照片。您只能使用您的個人 Test ID 查看您的測試結果。將樣本卡放在桌上，有兩個圓圈的那一面朝上。

3. 手臂劃大圈或手向下抖動20 秒，**以刺激血液流動。**

4. 將一次性刺血針取出。除去透明安全蓋，刺血針即可使用。用酒精紙巾清潔指尖（建議使用中指）。面向桌上的採集紙，將刺血針放在指尖**後半部**的位置。將刺血針的頂部推向手指，直到聽到喀噠聲。刺血針會自動在手指上刺一下。

5. 請勿用手觸摸濾紙圈。

6. 將血一次填入一個圓圈中。輕輕擠壓手指，等待一滴血自行滴入圓圈內。如果一滴血不能蓋住整個圓圈，請立即從手指再滴一滴血。將**樣本卡片**在室溫下水平放置至少 10 分鐘，以使樣本充分乾燥。

7. 將**樣本卡片**重新插入紙質封套。然後將紙質封套放入 鋁箔袋中**並合上**。 **重要提示:** 請勿去除鋁箔袋內的干燥袋。

8. 將密閉的鋁箔袋放入白色信封中。選擇一個你希望將測試發送到地址標籤紙，並將它貼在白色信封上。 **注意!** 在放入信箱之前，**必須**在信封上貼正確面值的郵票。

上網並在 **www.zinzinotest.com** 上登記您的 檢測編碼。這是您以後可以看到檢測結果的網頁。 您需要等待 10-20 天的時間才能得到結果。 **重要提示:** 保留卡片的“SAVE(保存)”部分。 您只能使用 個人 Test ID 在互聯網上查看檢測結果。



