

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/EB。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 種脂肪酸。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. BalanceTest 是一種經批准的體外診斷產品，用作在家中收集個人血液樣本。

- 首先用肥皂洗手，然後用溫水沖洗乾淨並擦乾。

從紙信封中取出樣本卡。

保存信封以備後用。

撕下樣本卡上的 **“SAVE”（保存）** 部分並拍攝測試 ID 的照片。您只能使用您的個人測試 ID 來查看您的測試結果。將卡片的兩個圓圈朝上放在桌子上。

2. 用酒精濕巾清潔指尖（建議使用中指）。

通過用手臂做大圓圈或向下搖手 20 秒來**刺激血液流動**。取出一次性刺血針。取下透明安全罩，刺血針即可使用。

3. 將刺血針靠在指尖的**較低位置**，面向桌子上的收集紙。將刺血針的頂部推向手指，直到聽到咔嚓聲。刺血針會自動在手指上做一個小刺。

4. 不要用手觸摸濾紙圈。輕輕擠壓手指一次，向樣本卡上標記的每個圓圈添加至少 3 滴自由滴落的血滴。血液應完全填滿圓圈的內部。

5. 將樣本卡在室溫下水平放置至少 10 分鐘，讓樣本充分放乾。

6. 將樣本卡放入紙信封。然後將紙信封放入金屬袋中並封口。

重要：不要從金屬袋中取出乾燥劑袋。

7. 將封閉的金屬袋放入寫有實驗室地址的大信封中。注意！在放入郵箱之前，您必須在信封上貼上正確郵費（郵票）。

8. 要在網上冊您的測試 ID，請瀏覽 www.zinzinotest.com。這是您稍後可以查看測試結果的網站。需要 10-20 天才能獲得結果。

重要：保留卡的 **“SAVE”（保存）** 分。您只能使用您的個人測試 ID 在互聯網上查看您的測試結果。



